Puro asunto del corazón

Cómo empezó todo. Me gustaría agradecerle que se haya tomado la molestia de leer este libro. Tiene en sus manos un libro que, en realidad, no estaba planeado. Simplemente sucedió... A través del seminario "El corazón del hombre" de Reinhard Hirtler comenzó mi personalísimo viaje del corazón... y todavía hoy sigo en el camino. Un viaje muy desafiante, emocionante y que cambia todo y del que me gustaría hablarte. Cuando Jesús vivió en esta tierra hace casi 2000 años, su ministerio se caracterizó por dirigirse a las personas en lo más íntimo de su ser, el corazón. He aquí algunos ejemplos: "Jesús no ignoraba sus pensamientos. "¿Por qué pensáis mal en vuestros corazones?", les preguntó". (Mt 9,4) "Jesús había discernido inmediatamente en su mente lo que pasaba en ellos. "¿Por qué dais lugar a tales pensamientos en vuestros corazones?", les preguntó". (Mc 2,8) "Entonces los miró airadamente uno por uno, y al mismo tiempo se entristeció por el endurecimiento de sus corazones." (Mc 3,5) "Entonces les dijo: "¡Queréis hacer creer a la gente que vosotros sois los justos! Pero Dios conoce vuestros corazones". (Lc 16,15) También hoy, Jesús quiere revelarnos lo que hay en nuestros corazones. Me gustaría compartir contigo una experiencia personal. Se convirtió en el punto de partida de mi propio camino del corazón: "Por la mañana temprano me senté en mi habitación y cerré los ojos. Me encontré en espíritu con Jesús. Caminando uno al lado del otro, comenzamos a hablar juntos. No tenía ninguna pregunta específica ni ninguna petición en particular. Sólo "tiempo" con Jesús. Subimos una pequeña colina hasta que llegamos a la entrada de una cueva. Entramos juntos en la cueva. De repente me deslicé por un estrecho pozo con Jesús. En ese momento no sabía lo que Jesús iba a hacer conmigo. Cuando llegamos al final del pozo, caminamos descalzos por un pasadizo cuyo suelo era sólo barro. Curiosamente, había pantallas en el suelo a derecha e izquierda de nuestro "camino" que mostraban diversas secuencias de imágenes (véase el capítulo "Imágenes, imágenes, imágenes"). Pronto nos encontramos en la sala de una cueva con una especie de cúpula. El suelo era ahora sólido, creo que de piedra. De esta sala salían otros pasadizos y algunos de ellos estaban cerrados con puertas. En las puertas había varios términos, incluidos nombres de personas, que yo conocía. En ese momento me di cuenta de que estaba con Jesús en mi corazón". Este fue mi primer encuentro con mi corazón "espiritual"; a veces es el responsable de ponerme cara a cara con el corazón tal como nos lo presenta la Biblia. En efecto, la Biblia habla del "corazón" en más de 800 versículos. He aquí algunos ejemplos: "Ante todo, guarda tu corazón, porque de él procede la vida". (Prov 4:23) "Porque con el corazón se cree para ser justificado, y con la boca se confiesa para ser salvado"; (Rom 10:10) "El hombre bueno, del buen tesoro de su corazón saca lo bueno, y el hombre malo, del mal tesoro de su corazón saca lo malo; porque de lo que está lleno su corazón, habla su boca". (Lc 6,45) "Un corazón alegre favorece la recuperación, pero un espíritu abatido calcina los huesos." (Prov 17:22) "Y os daré un corazón nuevo, y pondré un espíritu nuevo dentro de vosotros; quitaré de vuestra carne el corazón de piedra, y os daré un corazón de carne;" (Ez 36:26) ¡Estos y otros versículos de la Biblia me han inspirado tanto que, después de muchos meses, ha salido un libro de toda la investigación, pensamientos sobre innumerables dibujos, impresiones espirituales, etc.! Estoy tan asombrado como encantado por ello. Es un libro que contiene muchos libros. ¿Qué quiero decir con esto? Como se puede ver en la imagen, alrededor de este libro hay varios libros más. Quiero dejar claro que en este libro sólo se tocan muchos temas sobre los que se podrían escribir otros libros o que ya se han escrito. Esto significa que, al tocar temas, es posible que tenga preguntas que podrían quedar sin respuesta en este libro. Sin embargo, en muchos capítulos encontrará recomendaciones y consejos sobre cómo podría seguir estudiando e investigando personalmente.

En el último capítulo encontrarás una lista de libros sobre diversos temas que recomiendo encarecidamente. Este libro está escrito para todos aquellos que han decidido entregar su vida a Jesús. ¿Por qué? Porque sólo entregando la vida a Jesús uno se convierte en una nueva creación y recibe así un espíritu nuevo y un corazón nuevo. Un corazón en el que Dios puede encontrarse con

nosotros y comunicarse con nosotros. La Biblia habla aquí de una nueva criatura en la que somos transformados. Y sólo a través de esta transformación podemos, con la ayuda del Espíritu Santo, sanar nuestros problemas de corazón para vivir una vida con todas las maravillosas bendiciones de Dios. Si aún no has tomado esta decisión de seguir a Jesús, o si no sabes de qué estoy hablando, el capítulo "¿Por qué alguien tenía que morir? te explicaré por qué es tan "decisivo para la vida" hacer todo esto con Jesús. También puedes ponerte en contacto conmigo por correo electrónico herz423@web.de y hacerme llegar tus preguntas. Para evitar malentendidos, me gustaría dejar claro lo siguiente: Este libro no es la única verdad ni la única manera de entender y sanar el corazón. Más bien, lo veo como una "caja de herramientas" que puede ayudarte a hacerlo. Soy consciente de que este tema tan extenso también puede iluminarse y explicarse desde muchos otros ángulos y perspectivas teológicas. Mi deseo personal es haber escrito un libro comprensible para todos y que contenga más práctica que teoría. He utilizado imágenes, gráficos y testimonios personales para apoyar lo que he escrito. Espero que este libro te ayude a conocer tu propio corazón más profundamente y que esto te lleve a muchos cambios positivos en tu vida, tal y como yo misma he experimentado y estoy experimentando. Me encantaría recibir sus comentarios. Ya sea estando de acuerdo o cuestionando, ya sean referencias a estudios más recientes u otros, tus experiencias personales, testimonios, preguntas, etc.. Simplemente escríbeme un correo electrónico a herz423@web.de

¿Qué necesito para el próximo viaje del corazón? Tres condiciones en particular se han vuelto importantes para mí para el próximo viaje del corazón: 1. Sé que tengo todo lo que necesito EN CRISTO. 2. Pongo toda mi confianza en Jesús. 3. Me pongo bajo la guía del Espíritu Santo. ¿Por qué exactamente estos tres puntos? Tiene que ver con una imagen que Jesús me mostró en el Espíritu: Me vi de pie en una cornisa con Jesús. Estaba arrodillado ante Él, tenía una espada y un escudo, que puse a sus pies y me sometí a su gobierno. Luego nos pusimos al borde de la cornisa. Contemplamos un pueblo a unos 50 metros por el valle frente a nosotros. En el centro del pueblo destacaba una casa, de color rojo vivo, que me llamó la atención. Al momento siguiente, Jesús me dijo: "¡Salta!". Miré hacia abajo y supe que no sobreviviría. Pero confié y salté. Mientras caía, fui aterrizando en diferentes "plataformas" que antes no eran visibles. Así que salté de una plataforma a otra hasta que llegué al fondo, al pie de la ciudad. Dos años más tarde, el Espíritu Santo volvió a poner ante mis ojos esta secuencia, que continuó de la siguiente manera: Como antes, me encontraba al pie de la ciudad. Lo único que sabía era que tenía que ir a la casa de color rojo vivo que estaba en el centro de aquella ciudad que no conocía. ¿Cómo iba a llegar hasta allí? Me adentré en la primera calle de casas donde vi niños y adultos mendigando sentados. Continué mi camino sin inmutarme. Me di cuenta de que el Espíritu Santo me guiaba por las callejuelas de esta ciudad. Automáticamente supe "izquierda, luego derecha, todo recto...". Mi camino me llevaba por calles estrechas y angostas que estaban muy sucias. En algunas partes, tampoco olía muy bien. Durante todo el camino, no tuve ni miedo ni ningún otro sentimiento negativo. Siempre tenía en mente encontrar la casa. De repente llegué a la casa y me di cuenta de que estaba ardiendo. En ese momento, me vino a la mente el siguiente versículo bíblico: "¿No ardía nuestro corazón?". (Lc 24,32) En ese momento terminó la secuencia de imágenes. En ese momento me di cuenta de que las callejuelas de la ciudad que conducían a la casa en llamas representaban el camino hacia mi corazón espiritual. Comprendí que Jesús acababa de revelarme algo sobre mi corazón. ¿Por qué te cuento todo esto? Porque esta es la premisa para el viaje de tu corazón y el mío.

Al entregar nuestras vidas a Jesús (dejando nuestra espada y escudo), que murió por nosotros en la cruz y resucitó, pertenecemos a la familia celestial. Ahora somos sus hijos. Y con esta confianza infantil, ¡nos soltamos y saltamos! No sabemos lo que nos espera, pero confiamos en que Jesús lo sabe y nos guiará con seguridad. Jesús desea tanto que conozcamos nuestro corazón y experimentemos la sanación del corazón. Esta es también la razón por la que el Espíritu Santo fue

enviado para guiarnos a nuestro corazón. Y aquí hay un punto muy crucial: la sanación del corazón comienza en el centro de la ciudad (casa en llamas), ¡así que de adentro hacia afuera! Esto es muy importante. Para hablar de nuevo en la imagen: En el camino a la casa en llamas había mendigos, además callejones sucios y malolientes. En mi opinión, en sentido figurado, representan pobreza, carencia, mala conducta, convicciones negativas, estilos de vida destructivos, etc. Pero si intentamos cambiar estas cosas desde fuera, esto no desencadenará un proceso de curación tan completo como si lo hacemos desde dentro, empezando por nuestro corazón. Porque de nuestro ser más íntimo, el corazón, brota la fuente de la vida (Prov 4:23). Si cambiamos nuestro corazón, ¡el exterior se curará automáticamente! Decídete a entregar tu vida a Jesús, confía plenamente en Él y embárcate en la aventura del viaje de tu corazón. Permite que el Espíritu Santo te revele tu corazón. Él lo sabe todo. Él quiere guiarnos a toda la verdad. "¡Sé valiente y decidido! No tengas miedo ni dejes que nada te asuste, porque yo, el Señor, tu Dios, estoy contigo dondequiera que vayas". (Jos 1,9) 1. ¿Por qué tuvo que morir alguien? ¿Sabes que hay un Dios en el cielo que te ama, sí, a ti, sin límites, y te quería igual? Me refiero al Dios que se nos presenta en la Biblia, como Creador del cielo y de la tierra, que nos creó a los seres humanos y, por tanto, nos conoce como nadie. De este Dios se dice en la Biblia que es amor. Su esencia es el amor. No amar sería imposible para Él. Esto significa que tú, como criatura suya, eres infinitamente amado. Muchos versículos de la Biblia expresan este amor de Dios por nosotros los humanos. Mira aquí: "Sí, Dios ha abrazado de tal manera a todo este mundo en Su amor...". (Juan 3:16) El mundo entero es tan importante para Dios que Él hizo algo indescriptible. Sigamos leyendo como continúa el versículo anterior: "que dio a su Hijo, que era su todo". Tuvo que enviar a Su todo, a Jesús, que mora con Él en el cielo, a la tierra. Entregarlo a Él. ¿Por qué? Porque Su amor por nosotros es mayor que "aferrarse" a Su Hijo. ¿Cómo se entiende esto exactamente? Nosotros, los humanos, al alejarnos de Dios (mal comportamiento, orgullo, egoísmo, rebelión...), hemos abierto una brecha en la relación entre Él y nosotros. Para superar esta ruptura y abrir al hombre la posibilidad de volver a vivir en relación con Él, envió a Su Hijo a esta tierra. El Padre, Dios, soltó a Su Hijo, Jesús. Y el Hijo dijo: "¡Padre, yo voy!". La misión del Hijo estaba preordenada desde el principio: Para sanar la relación hombre-Dios, el Hijo tenía que dar su vida, tenía que morir. Una vida inocente, sin pecado. "Al que estaba libre de pecado (Jesús), Dios lo hizo pecado por nosotros, para que por la unión con Él tuviéramos la justicia con la que presentarnos ante Dios". (2 Cor 5:21) Él sufrió esta muerte en la cruz hace casi 2000 años, ¡PERO resucitó de entre los muertos y vive! Porque Jesús se dio a sí mismo como sacrificio en lugar de nosotros los humanos, hemos sido reconciliados con el Padre en el cielo para siempre. Lo que Dios siempre ha deseado, tener comunión con nosotros ya aquí en la tierra, ahora se ha hecho posible de una manera muy personal. Y no sólo eso: estamos salvados eternamente por la fe en Jesús y su obra cumplida en la cruz y pasaremos la eternidad unidos con todo el mundo celestial. Así lo atestigua el versículo de Juan 3:16: "En esto consiste que nadie que ponga su confianza en Él (Jesús) perecerá.

Pero el que confía en él tiene así vida llena de eternidad". ¿No es maravilloso? ¡Pero necesita tu "SÍ"! Y esta decisión es sólo tuya. Si crees que Jesús, a través de Su muerte en la cruz y Su resurrección, ha hecho el camino para ti hacia Dios, entonces tómate un momento para hablar con Jesús sobre ello. Es muy sencillo. Cierra los ojos y empieza a hablar con Jesús. Dilo: "Jesús, creo que lo has dado todo por mí porque me amas tanto. Quiero seguirte y conocerte cada vez más y tener comunión contigo". Tal vez tu primer encuentro con Jesús sea muy diferente. Jesús es completamente sencillo. Él ve tu corazón. Eso es decisivo. Con tu sí a Él, perteneces a partir de ahora a la familia celestial. El Padre celestial te ve ahora eternamente como su hijo/hija. Como hijos e hijas recibimos un nuevo espíritu y un nuevo corazón; ¡te conviertes en una nueva criatura! (2 Cor 5:17) Sobre esta nueva criatura escribo en el capítulo "Somos una nueva creación". Y me gustaría señalar aquí que a través de esta nueva creación entramos en una alianza con Dios y con Jesús. En el próximo capítulo les hablaré en detalle de este pacto. ¿Alguna pregunta? Soy consciente de que, debido a la descripción tan

condensada de lo que Dios y Jesús han hecho por nosotros los humanos, puede haber algunas preguntas sin respuesta. Por lo tanto, me gustaría animarte a que, si estás buscando respuestas a tus preguntas, emprendas un viaje de descubrimiento con la ayuda de la Biblia, de otros seres humanos, de libros, etc. Algunas recomendaciones mías pueden resultarte interesantes:

- Jesus Crew: https://www.youtube.com/watch?v=mKgy0IWlYHk&feature=emb_title

- Alemania necesita a Jesús: https://www.youtube.com/watch?v=YOdelwxMynI 15

- Reinhard Hirtler "¿Cuáles son los primeros pasos después de convertirse en cristiano?" https://www.youtube.com/watch?v=E55f8BSPXyA&t=447s

- Dan Mohler: "Despiértate por Él cada día" https://www.youtube.com/watch?v=imHNiG9vClQ&t=2038s

- Recomendación de libro: James Richards - El Evangelio de la Paz

- Recomendación de libro: Empieza a leer la Biblia. Me gustaría recomendar una traducción muy fácil de entender como la "Nueva Traducción Evangelística" https://www.derbibelvertrauen.de/neue-bibel-heute.html (lectura en línea posible)

La Nueva Alianza. ¿Qué es en realidad? ¿Por qué es nueva la Nueva Alianza? ¿Existe también una Antigua Alianza? ¿Y no trata este libro en realidad sobre el corazón? Les prometo que hablaremos del corazón con mucho detalle. Sin embargo, es tan importante que obtengamos un entendimiento del Nuevo Pacto porque las bendiciones resultantes de este pacto son liberadas de nuestro corazón. Sin pacto, no hay bendiciones. Sin corazón, no hay manifestación de las bendiciones en nuestras vidas. Por lo tanto, ahora les daré una visión general del tema "Nuevo Pacto". Si quieres profundizar más, me gustaría recomendarte el libro de Reinhard Hirtler "Vivir de la plenitud de la Nueva Alianza". Pero vayamos al tema. ¿Qué es una alianza? Todos conocemos la alianza matrimonial. Un hombre y una mujer se comprometen en su boda a vivir juntos hasta que la muerte los separe. Esto es un pacto. En este pacto matrimonial, los dos cónyuges expresan que todo lo que pertenece a uno ahora pertenece al otro. Dos hogares se convierten en uno. A partir de ahora, se piensa en términos de uno y las decisiones se toman desde el nosotros. Así es exactamente como Reinhard Hirtler define un "pacto": "Un pacto es una unión que dos personas / partes establecen entre sí y que define claramente cómo quieren tratarse". Esta definición expresa muy bien que una alianza siempre consiste en al menos dos personas que quieren estar la una con la otra en adelante y han aclarado de antemano cómo quieren hacerlo.

Conferencia del seminario "La Nueva Alianza y cómo cambia tu vida", Parte 1, Reinhard Hirtler, 2019, Jesuscrew; https://www.youtube.com/watch?v=_inBftLPTBw&t=3220s

En la Biblia encontramos varios pactos que Dios hizo con personas, por ejemplo con Noé, Moisés y Abraham. Debemos saber que en la cultura de la época era bastante normal hacer este tipo de pactos. Dios lo hacía con la gente, pero la gente también lo hacía entre sí. Para que estos pactos tuvieran validez legal, a menudo corría la sangre. O bien los respectivos pactantes se cortaban las manos y mezclaban su sangre, o bien mediante sacrificios de animales que se cortaban por la mitad. Las dos mitades se colocaban en el suelo, una frente a la otra, de forma que quedara un paso intermedio. Las dos partes del pacto pasaban por este "pasadizo" para señalar que sufrirían el mismo destino si no cumplían sus obligaciones en virtud de este pacto. Mediante este pacto consumado, quedaba sellado que a partir de ese momento todo lo que pertenecía a uno ahora pertenecía al otro.

Estos pactos tenían una relación duradera que superaba la duración de la vida de una persona. Esto significa que se incluía explícitamente a la descendencia. Si uno de los cónyuges rompía el pacto, significaba la muerte. Y sólo la muerte podía expiar un pacto roto. Y esto es lo que ocurrió en la llamada Antigua Alianza, de la que nos habla la Biblia. El pueblo de Israel rompió este pacto con Dios, que Él había hecho con ellos en el Monte Sinaí, muchas veces y finalmente rechazó a Dios mismo. Debido a esto, tuvo que correr sangre (sacrificio de animales) para expiar esta ruptura del pacto. Durante mucho tiempo esto se hizo sacrificando animales en el patio del tabernáculo y más tarde en el templo de Jerusalén. Hasta que..., sí, hasta que Jesús vino a la tierra como hombre. Se entregó vicariamente por nosotros los humanos como cordero de sacrificio y su sangre fue derramada en la cruz del Gólgota. "[...] Jesucristo, Señor nuestro, que se entregó 'en sacrificio' por nuestros pecados. Él entregó Su vida para liberarnos de todo el mal que domina el mundo actual, cumpliendo así la voluntad de Dios, nuestro Padre (Gal 1:3,4). Esto expió completamente la ruptura del pacto e hizo posible que Dios hiciera un nuevo pacto. Pero no con nosotros, los humanos, como compañeros de pacto. Gracias a Dios. No, ya no depende de nosotros, los humanos falibles. Este pacto, llamado el "Nuevo Pacto" en la Biblia, fue hecho únicamente por Jesús, como hombre e Hijo de Dios, y Dios. Por lo tanto, este pacto es perfecto y perdura para siempre. Dios no puede y no revocará este pacto. El Nuevo Pacto no es un plan B o C, sino la intención misma de Dios. Lo leemos en Ef 3:11 "porque así fue según el propósito eterno de Dios, que realizó en Jesucristo Señor nuestro". Piensa en los círculos como símbolo de dos anillos de boda. Eso es exactamente lo que ocurrió aquí: Así como con nosotros los humanos la alianza se expresa a través de los anillos, Dios se ha unido a Jesús para la eternidad. Esta alianza nunca se cancelará, porque Dios y Jesús nunca morirán. Su ser es eterno. Esta Nueva Alianza es absolutamente segura. ¿Cuándo se hizo este pacto? Hace casi 2000 años, cuando Jesús murió en la cruz por nosotros y resucitó a los tres días. ¿Y qué pasa con nosotros ahora? ¿Por qué necesitamos esta Nueva Alianza y cómo podemos acceder a ella? Recuerde la definición de un pacto: "Un pacto es una unión que dos personas/partes establecen entre sí y que define claramente cómo se tratarán". El Nuevo Pacto fue hecho por dos "personas", Dios y Jesús. No podemos simplemente engañar a nuestra manera en esta conexión de dos personas. Nosotros, como seres humanos, estamos fuera. Pero la línea divisoria puede ser superada para nosotros los humanos: Simplemente a través de la fe. Fe en Jesucristo y en su obra cumplida en la cruz. A través de Jesús (como la puerta) entramos en este pacto como hijo/hija de la familia celestial.

Obtenemos un nuevo espíritu y un nuevo corazón, la Biblia llama a esto "convertirse en una nueva creación / criatura". Sólo podemos entrar en este pacto gracias a esta nueva creación. Sólo a través del "espíritu nuevo" nos es posible comunicarnos con Dios. Antes de eso, dice la Biblia, estábamos como muertos espiritualmente. Y con el "corazón nuevo" se hacen realidad la Nueva Alianza y sus promesas. En la Biblia encontramos muchas promesas de Dios (véase el capítulo 6) que nos corresponden a los seres humanos a través de la Nueva Alianza. Estas promesas están relacionadas con en él, por él, en Cristo, etc. ¿Por qué? Porque estas promesas sólo se hacen válidas y legalmente vinculantes cuando creemos y decidimos que podemos entrar en esta alianza "por Jesús", "en él", "a través de él". Porque al entrar en la alianza de Dios y Jesús, se hace realidad para nosotros lo siguiente: "Lo que es mío es ahora tuyo". (Juan 17:10) "Todo lo mío es tuyo, y lo tuyo es mío". En términos concretos, esto significa que lo que Jesús ha obtenido para nosotros está ahora a nuestra disposición sin que tengamos que hacer nada por ello. Eso es lo bueno.

Volvamos de nuevo a la definición de "pacto". "Un pacto es una unión que dos personas/partes establecen entre sí y que define claramente cómo quieren tratarse mutuamente". ¿Cómo quiere Dios tratar con nosotros después de que hemos entrado en este pacto por fe? Quiere regalarnos una vida abundante. Todas las bendiciones y promesas son la clave, para una vida sin limitaciones. Y aquí estamos con nuestro corazón. Cuando nuestro corazón empieza a creer estas bendiciones y promesas, entonces las limitaciones momentáneas en nuestra vida saltarán por los aires y viviremos

cada vez más una vida de poder sobrenatural, amor, provisión, sanidad, paz, etc. ¿Tú también anhelas una vida así? ¿No es un pacto algo parecido a un contrato? Un contrato se caracteriza por el hecho de que ambas personas necesitan algo y, por tanto, negocian entre sí. Lo tenemos, por ejemplo, cuando compramos un coche: yo quiero el coche nuevo y el vendedor necesita el dinero. Ambos necesitan algo. Pero si uno de los dos rompe el contrato, el otro deja de estar obligado por él. Con la alianza que Dios nos ofrece, es distinto. Necesitamos todo tipo de cosas en nuestras vidas (curación, provisión, paz, amor...), pero no podemos ofrecer nada a Dios en este sentido. Excepto: ¡nuestro sí a Él! Por lo demás, no podemos ni necesitamos hacer nada por Dios. Él no necesita nada de nosotros. Todo le pertenece. Cuando entramos en pacto con Dios, no hay negociación entre nosotros y Dios porque el pacto no se ha hecho con nosotros. Dios no es un Dios de contratos. Es un Dios de pacto. Así que un pacto no es un contrato. Por lo tanto, no vivimos en una relación contractual con Dios, sino en una relación de alianza, o en otras palabras, una relación de amor con Dios. Poco antes de ser arrestado por los romanos, Jesús se reunió de nuevo con sus discípulos para celebrar con ellos la última cena de Pascua. Después de dar pan y vino a sus discípulos, les dijo: "Un mandamiento nuevo os doy: que os améis unos a otros, para que como yo os he amado, también vosotros os améis unos a otros." (Juan 13:34) Esto ya se refería a la Nueva Alianza que Él haría con Su Padre en el cielo a través de Su muerte y resurrección. Y éste es el único "mandamiento" 22 que caracteriza esta Nueva Alianza: El amor. En Romanos 13:8-10 Pablo habla muy claramente de esto: "Pero lo que siempre os debéis los unos a los otros es amor. Porque el que ama a otro ha cumplido así la ley. [...] entonces estos y todos los demás mandamientos se resumen en una sola palabra: "Ama a tu prójimo como a ti mismo". El amor no hace daño al prójimo. Por tanto, el amor es el cumplimiento de la ley". Esta Nueva Alianza que Jesús hizo con su Padre celestial nos abre la posibilidad de encontrarnos con Él y entrar en una relación que no puede ser más hermosa, más maravillosa, más amorosa, más amable, más cálida, más cercana .... "Porque gracias a Jesucristo, todos -judíos y gentiles- tenemos libre acceso al Padre por un mismo y único Espíritu". (Ef 2,18)

El acceso al Padre es libre. La relación y el encuentro son ahora posibles. La Nueva Alianza es una alianza de amor. Se trata únicamente de relación. Se trata de tu relación y la mía con Dios Todopoderoso. Y se trata de nuestra relación con nuestros semejantes. En ella, según Jesús, todo está incluido, todo está incluido. Las 613 leyes (Torá hebrea), que había que cumplir en la Antigua Alianza, ya no son relevantes para nosotros. Sólo vale este mandamiento: "Ama a tu prójimo". ¿Por qué? Jesús añade en el versículo siguiente: "En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si os tenéis amor los unos a los otros." (Juan 13:35) Este amor sobrenatural ya está en nosotros, en ti. ¿Lo sabía? En Rom 5,5 encontramos la prueba: "porque también Dios, con el Espíritu Santo que nos ha dado, ha derramado su amor en nuestros corazones." El amor de Dios ya está derramado en ti por medio del Espíritu Santo. Los mandamientos o las leyes tampoco están ya escritos en tablas de piedra, sino que han sido escritos en nuestros corazones por el Espíritu Santo: "No les escribiré mi ley en tablas de piedra, sino en sus corazones y en sus conciencias. Yo seré su Dios y ellos serán mi pueblo", dice el Señor". (El Espíritu Santo es esta ley en nosotros. El Espíritu Santo es la "nueva Torá" de la Nueva Alianza. Sin la ayuda del Espíritu Santo no podemos entender ni comprender la Nueva Alianza. En la Nueva Alianza, Dios y Jesús nos hablan: "¡Todo lo nuestro es ahora vuestro!". Lo vemos confirmado en Ef 1,3: "¡Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo! Él nos ha bendecido con toda bendición espiritual en el reino celestial en Cristo," Esta es la realidad en la Nueva Alianza, y podemos por fe apoderarnos de todas las bendiciones para nuestras vidas. Eso está totalmente disponible para nosotros que creemos en Jesús y la obra terminada en la cruz. Por lo tanto, en el próximo capítulo me gustaría hablar de los obstáculos que existen para experimentar esta vida en plenitud.

Consejo: Puede encontrar muchos buenos artículos sobre la Nueva Alianza en https://www.der-neue-bund.de

¿Qué hace difícil vivir en la plenitud de la Nueva Alianza?

La Nueva Alianza está lista para nosotros con sus bendiciones y promesas divinas. Pero hay obstáculos que nos impiden o dificultan recibir las bendiciones. A continuación examinaremos más detenidamente algunos de ellos: La parábola del sembrador y los obstáculos que allí se describen, la mezcla de la Antigua y la Nueva Alianza, el espíritu religioso y sus acciones. Comencemos con la parábola que Jesús nos cuenta en Marcos 4. La parábola del sembrador En Marcos 4:13ss Jesús nos da la explicación de la "parábola del sembrador": "Luego continuó: ¿No entendéis la parábola? ¿Cómo, pues, vais a entender las demás? El sembrador con la semilla siembra la palabra. Lo que ha caído en el camino significa las personas que escuchan el mensaje de Dios. Pero en seguida viene Satanás y se lleva la palabra sembrada. Lo que cayo en la tierra rocosa significa personas que escuchan la palabra e inmediatamente la reciben con gozo. Pero debido a que son inestables, no puede echar raíces en ellos. Si se meten en problemas a causa del mensaje o incluso son perseguidos, inmediatamente vuelven a alejarse. Otras personas corresponden a la semilla que cae entre los cardos. Han escuchado el mensaje, pero luego las preocupaciones de su vida cotidiana, las tentaciones de la riqueza y otros deseos se imponen y ahogan la palabra. Se queda sin fruto. Finalmente, las personas que son como la tierra buena oyen el mensaje, lo reciben y dan fruto: treinta veces, sesenta veces y cien veces". Jesús dijo que si no entendemos esta parábola, no podremos entender las demás. Por lo tanto, esta parábola tiene un gran significado que debemos comprender. A continuación, doy una posible interpretación de lo que Jesús quiso expresar desde mi punto de vista: Punto de partida: La semilla que se siembra es la palabra. ¿Qué se entiende por "palabra"? Es el hablar de Dios a los seres humanos en toda su diversidad (Biblia, profecía, sueños, predicación...). La "Palabra", es decir, Su hablar, se siembra en la tierra, que es nuestro corazón (Mc 4,15 "que fue sembrada en sus corazones"). Jesús aborda en esta parábola las cosas que impiden que la Palabra, después de haberla escuchado, caiga en nuestro corazón y conecte. Porque es con el corazón con lo que creemos (Rom 10,10). Y lo que no cae en el corazón no puede, por tanto, fructificar en nuestras vidas. Jesús también nos revela cómo la palabra hablada o escrita de Dios da fruto en nuestros corazones. Comencemos por examinar más de cerca lo que puede suceder con la semilla que se siembra:

1. La semilla cae en el camino: en el versículo 15 leemos: "Lo que cayó en el camino significa personas que escuchan el mensaje de Dios. Pero enseguida viene Satanás y se lleva la palabra que han sembrado". La mayoría de las traducciones dicen que Satanás roba la semilla del corazón. Sin embargo, el texto original no menciona la palabra "corazón". Por lo tanto, se traduciría correctamente que Satanás sí se lleva la semilla, pero no del corazón, porque aún no ha sido sembrada en el corazón del todo. La gente ha escuchado la palabra de Dios, pero no ha conectado con su corazón.

2. la semilla en terreno pedregoso: La palabra no puede echar raíces. Así fue recibida la Palabra de Dios, pero no llegó al corazón. ¿Por qué? En Marcos 4:17, la traducción de Schlachter dice: "...cuando surge tribulación o persecución a causa de la Palabra, enseguida se escandalizan". La Palabra de Dios tiene un gran poder para liberarnos, y al mismo tiempo uno puede ofenderse (= sentir ira, disgusto por algo) ante ella. La semilla no cae en el corazón. La semilla cae en los arbustos espinosos: la gente oye la Palabra, pero su corazón está lleno de otras cosas. No hay lugar para la palabra de Dios en sus corazones. Jesús habla de estas personas cuando dice: "Donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón". Donde han estado buscando esperanza, seguridad, provisión y realización en el mundo, los espinos ahogan la Palabra de Dios y la hacen infructuosa. Aman el mundo y por eso el anhelo de Dios no está tan presente en ellos. 4. La semilla cae en buena tierra: Pero también hay personas que

reciben la Palabra de Dios en su corazón, que no estaba ya lleno de otras cosas de este mundo. Dará fruto 30, 60 o 100 veces. ¿Por qué la Palabra de Dios da fruto en algunas personas y en otras no? Veamos de nuevo los diversos impedimentos mencionados en esta parábola: Satanás puede quitar, inconstancia / inconstancia, dificultades y desafíos, ofenderse (sentirse atacado personalmente por algo), preocupación / duda, amor al dinero. Vivir sólo para los propios deseos. Vemos que hay todo tipo de razones para no recibir la Palabra de Dios. La semilla no cae en nuestro corazón y por lo tanto no se conecta con ella. La Palabra liberadora de Dios ha sido escuchada, pero no la hemos captado por falta de atención y/o confianza en las cosas de este mundo. La parábola subraya que todos han oído la Palabra de Dios, pero sólo un grupo de personas ha recibido la semilla en su corazón, donde podría echar raíces y producir fruto. ¿Cómo? Han recibido, reconocido y aceptado personalmente la Palabra de Dios. ¿Cómo ocurre esto exactamente? Veamos cómo responde Jesús a esta pregunta en los versículos siguientes. Mc 4, 21-23: "Jesús les dijo además: "¿Lleváis una lámpara a una habitación para ponerla debajo de una vasija o de la cama? No, la ponéis sobre el candelero. Así tampoco hay nada secreto que permanezca secreto; todo está destinado a ser revelado. Y no hay nada oculto que permanezca oculto; todo está destinado a ser dado a conocer. Si alguien tiene oídos y puede oír, que oiga". "¡Prestad atención a lo que oís!", continuó Jesús". A primera vista, podría pensarse que Jesús cambia ahora de tema. Pero no es así. Jesús deja claro que Dios quiere revelárnoslo todo. Dios no enciende una lámpara y luego la pone debajo de una vasija o de la cama. No, la lámpara se coloca en un candelabro para que toda la habitación esté brillantemente iluminada. Esto no deja nada en la oscuridad, nada secreto. Dios quiere darnos claridad a través de la luz que lo ilumina todo y así deja que se revele. Jesús nos hace la pregunta: "¿Tenéis oídos para oír?". Y luego, en el versículo siguiente, Jesús explica lo que significa tener "oídos para oír". Dice: "Prestad atención a..."; que es exactamente lo que tenemos que hacer con lo que oímos. Debemos prestar atención a lo que oímos y tratarlo con cuidado. Esto se hace reflexionando, contemplando, ponderando, meditando la Palabra, el hablar de Dios. A todos los que no producen fruto, la Biblia los llama "oidores olvidadizos" (Stg 1,25). Oyeron la Palabra pero no le prestaron atención porque sus corazones estaban llenos de otras cosas (por ejemplo, preocupación, duda, codicia, miedo, ...). La Biblia llama a los que han escuchado y recibido la Palabra "hacedores de la Palabra" (St 1,22ss). Reconocen la Palabra de Dios como verdad y le dan cabida en su corazón. Notemos: Dios desea tanto darnos conocimiento y revelación a través de su Palabra. Pero esto depende de si presto atención a la Palabra. Así que podemos sacar la siguiente conclusión: Si queremos experimentar los frutos de la Nueva Alianza, entonces debemos escuchar la Palabra de Dios, estar de acuerdo con ella y así recibirla en nuestros corazones. A través de la reflexión y la ponderación, la Palabra de Dios se moverá en nuestros corazones y veremos crecer el fruto. Cuanto más nos esforcemos, más fruto veremos: ¡30, 60 o 100 veces más! Pero los obstáculos mencionados pueden convertirnos en "oidores olvidadizos" que no prestan atención a la Palabra de Dios porque sus corazones ya están llenos. En sus vidas, las promesas de Dios sólo se experimentarán de forma limitada. Se impedirá una vida en plenitud. La mezcla de los pactos.

Me gustaría hablar de otro obstáculo: vivir en la mezcla del Antiguo y el Nuevo Pacto. En el capítulo 2 ya hemos examinado con más detalle los dos pactos. El Antiguo Pacto ha sido sustituido por un pacto mejor, el Nuevo Pacto. La Biblia lo deja muy claro en Heb 8:6: "El ministerio otorgado a Jesús, por otra parte, tiene un significado incomparablemente mayor. En efecto, se ha convertido en el mediador de una alianza mejor, basada en promesas mejores". Y aquí está el quid: muchos cristianos no hacen esta transición al nuevo y mejor pacto, sino que viven entre pactos; a menudo por ignorancia. En resumen, viven en una mezcla de pactos antiguos y nuevos. Veamos de nuevo los dos pactos: La Antigua Alianza se hizo entre Dios y el pueblo de Israel. Además de los 10 Mandamientos, había otras 603 leyes, la Torá, que el pueblo de Israel, es decir, los judíos, debían cumplir estrictamente. El incumplimiento de una sola ley conllevaba una maldición. Así que vivían

constantemente en "modo bendición o maldición". Si cumplían todas las leyes, eran bendecidos. Si no lo hacían, entonces Dios tenía que castigarlos, por lo que una maldición caía sobre ellos. Veamos el siguiente versículo: "Porque cualquiera que guardare toda la ley, pero ofendiere en una sola cosa, se ha hecho culpable en todas". (Stg 2:10) Si no podías guardar uno solo de los 613 mandamientos, te habías hecho culpable de todos ellos. Por lo tanto, los judíos tenían la oportunidad de sacrificar porque la sangre expía. El derramamiento de sangre trae la salvación al que hace el sacrificio. A través de la sangre, los judíos fueron absueltos de sus transgresiones. En el Nuevo Pacto hecho entre Dios y Jesús, esto se ha convertido en algo nuevo. Ya no vivimos en el "modo bendición o maldición". Tampoco tenemos que sacrificar más, porque Jesucristo ha hecho un sacrificio para siempre: A saber, Él mismo. Sufrió por nosotros y murió en la cruz. Pero resucitó y vive. Esto sucedió hace casi 2000 años para que nosotros nos salváramos. ¡Y eso de una vez por todas! Hebreos 7:27 confirma esto: "No, Él (Jesús) hizo esto una vez para siempre cuando se ofreció a sí mismo como sacrificio". ¡Esta es la victoria de Jesús en la cruz que Él ganó por nosotros! Nosotros como cristianos estamos unidos a Jesús y vivimos en Su victoria. Esto está muy claro en 2 Cor 2:14: "Pero ¡gracias sean dadas a Dios! Porque estamos unidos a Cristo, Él siempre nos deja ir en su procesión triunfal y da a conocer a través de nosotros en todo lugar quién es Él, para que este conocimiento se extienda como un aroma fragante por todas partes." Volvamos a la pregunta: ¿qué significa mezclarse? Muchos cristianos creen que los mandamientos de la Antigua Alianza siguen aplicándose a nosotros hoy en día. Pero como hemos visto, el Antiguo Pacto fue hecho entre Dios y el pueblo de Israel y nunca fue pensado para que nosotros como "naciones gentiles" nos asociáramos a ese pacto. Para nosotros, por lo tanto, se aplica el Nuevo Pacto, que Jesús ha obtenido para nosotros a través de Su obra de redención. Por lo tanto, debemos separarnos completamente de este Antiguo Pacto y entrar en lo que Jesús ha logrado para nosotros, porque de lo contrario terminaremos en la mezcla de ambos pactos. Puedes comprobar si estás marcado por esta mezcla con las siguientes afirmaciones de ejemplo: "Cuando experimento carencia, me examino con mucho cuidado y busco las faltas. "¡Algo debe andar mal en mi vida!". "No rezo lo suficiente, no ayuno lo suficiente, no creo lo suficiente...". "¡Debo hacer más!" "¿No he dado lo suficiente?" ... La conclusión es siempre el mensaje central: "Si quieres ser aceptado por Dios, tienes que hacer ciertas cosas". Esas ciertas cosas suelen ser reglas hechas por el hombre que les benefician a ellos mismos, a su iglesia o a su ministerio." Lo que quiero experimentar con Dios siempre depende de lo que hago o logro y de cómo puedo ganármelo. Subyacente a esto muy a menudo es que tratamos de ser buenos por nosotros mismos. La Biblia habla aquí de justicia propia y de "obras muertas". Parece que hacemos algo por Dios porque nuestro corazón cree que tiene que ganarse la gracia y la justicia de Dios todo el tiempo.

Este tema se explica muy bien en el libro "Los 2 árboles", de Esther Baumann. Trata de los dos árboles del Jardín del Edén: el árbol de la ciencia del bien y del mal y el árbol de la vida. El árbol del conocimiento trata constantemente sobre "el bien y el mal". Algunos frutos de este árbol son: La justicia propia, las obras muertas, la carencia, el retraimiento, la avaricia/envidia, la preocupación, la falta de perdón, etc. El árbol de la vida, en cambio, representa a Jesús mismo, donde llegamos a descansar porque nuestro corazón se ha convencido de que ya todo se ha cumplido y no podemos ni necesitamos aportar nada, pero nada en absoluto. Aquí, todos los frutos proceden del amor. ¿Qué frutos son éstos? Relación, confianza, alegría, libertad, paz, paciencia, disciplina, autocontrol, etc. Jesús dijo: "¡Consumado es!". La pregunta para ti es: "¿Crees que Él también ha cumplido todo por ti o posiblemente sólo el 70%?". Así que se está produciendo un cambio de "debo, debo, debo..." a "Él lo ha hecho, Él lo ha hecho, Él lo ha hecho...". ¡Puedo dejarme caer y descansar en Él! Qué maravilla, ¿verdad? Para dejarlo claro otra vez: Cuando vivimos en la mezcla de las dos alianzas, guardamos algunas leyes de la Antigua Alianza, pero vivimos en la obra terminada de la cruz, donde Jesús ya lo ha comprado todo para nosotros y sólo tenemos que agarrarnos a ello, no trabajarlo. Y eso es muy agotador y no nos permite entrar en el descanso de Dios. Si vivimos entre los pactos, entonces no

podemos experimentar el Nuevo Pacto en toda su extensión en nuestras vidas. Pablo llamó a esto "mezcla" muy claramente en su carta a los Gálatas. Explicó esto usando a las dos mujeres Agar y Sara. Agar era esclava y sierva de Sara, que a su vez era esposa de Abraham. Abraham tuvo un hijo con Agar y otro con Sara: Ismael e Isaac. En el capítulo 4, Pablo utiliza a las dos mujeres, Agar y Sara, simbólicamente para el antiguo y el nuevo pacto. Leamos algunos versículos al respecto: "Ahora bien, consta en las Escrituras que Abraham tuvo dos hijos; la madre de uno era una esclava, y la madre del otro era una mujer libre. El hijo de la esclava nació como resultado de la acción humana, mientras que el hijo de la mujer libre nació como resultado de una promesa de "Dios". Todo el asunto puede entenderse simbólicamente, a saber, que las dos mujeres son dos pactos. Una alianza, hecha en el Sinaí, produce esclavos; está representada por Agar. Pero, ¿qué dice la Escritura? "¡Despide a la esclava y a su hijo! Porque el hijo de la esclava no tendrá parte en la herencia; toda la propiedad pertenece al hijo de la libre". Todo esto, queridos hermanos, demuestra que no somos hijos de la esclava, sino hijos de la libre". (Gal 4:22-24,30-31 NGÜ)

Pablo deja claro aquí que los dos hijos no pueden vivir juntos. Es imposible que ambos vivan en el mismo lugar. Lo mismo ocurre con las dos alianzas: La ley y la libertad no se llevan bien. Son tan opuestas que los humanos no podemos "tolerarlas" juntas. Debemos rechazar tan radicalmente las leyes y el "modo bendición o maldición" asociado a ellas, apartarnos resueltamente de ellas, o como dice Pablo, "echarlas fuera". Y volvernos en cambio a la obra consumada en la cruz y con ella a las bendiciones resultantes de la Nueva Alianza. Sólo así entramos en la libertad que se nos promete en Gal 5,1: "Cristo nos ha liberado para que vivamos como libertos". Lamentablemente, sólo puedo tocar este importante tema de la "mezcla de pactos" muy brevemente, por lo que es muy probable que dé lugar a algunas preguntas sin respuesta. Por ello, me gustaría recomendarle que lea el libro "Vivir en la plenitud de la Nueva Alianza" de Reinhard Hirtler y que escuche las enseñanzas sobre la Nueva Alianza en línea. Consejo: Michael Stadler habla sobre "El peligro de mezclar la Nueva y la Antigua Alianza" https://www.youtube.com/watch?v=ejq_XWDA9dk

Espíritu religioso. Hemos leído anteriormente que la Nueva Alianza es una alianza de amor. Así que Dios desea una relación de corazón a corazón con nosotros. No se preocupa tanto por lo que hacemos, sino por nuestro corazón. El espíritu religioso también está tras nuestro corazón. ¿Por qué? Porque la fuente de la vida brota de nuestro corazón. O dicho de otro modo: todo lo que experimentamos muestra lo que hay en nuestro corazón. Charla de seminario "La Nueva Alianza y cómo cambia tu vida", Parte 1, Reinhard Hirtler, 2019, Jesuscrew; https://www.youtube.com/watch?v=_inBftLPTBw&t=3220s

Cf. Reinhard Hirtler "moving20-Reinhard Hirtler-Religiosidad, el infarto 2.0"; https://www.youtube.com/watch?v=GdgMOZni-QA

Para mí surgen las siguientes preguntas: ¿Qué es el espíritu religioso? ¿Cómo actúa el espíritu religioso? ¿Cómo puede el espíritu religioso impedirnos experimentar la vida en plenitud? El espíritu religioso se caracteriza por distorsionarlo todo. Siempre presenta a Dios de una manera diferente a como es en realidad y, por tanto, produce en nosotros todas las imágenes falsas de Dios. Con un Dios que nos ama, nos hace sospechar una trampa. Al espíritu religioso siempre se le ocurren mentiras, que luego vende muy engañosamente como verdades y las tergiversa imperceptible y tramposamente. Tal vez sólo un poco, pero es suficiente. Uno rara vez se da cuenta y, sin embargo, no da en el blanco. ¿Quiere un ejemplo? Muchos cristianos están convencidos de que se salvan por la fe, pero para llegar a ser justos, piensan, todavía tienen que hacer algo. Este es el fruto del espíritu religioso. Las ideas religiosas a veces tienen largas listas de lo que hay que hacer para ser aceptado y aceptado por Dios. ¿Cuál es la verdad? "Ahora que somos aceptados por Dios gracias a la fe, tenemos paz con Dios. Esto se lo debemos a Jesucristo, nuestro Señor". (Rom 5:1) Este espíritu siempre dirige nuestra mirada hacia nosotros mismos, hacia las áreas donde todavía hay carencias y proyectos de

culpa. A través de la distorsión mencionada, nuestro corazón se pervierte. Esto impide nuestra relación con Dios. Nuestro corazón entonces no puede captar las bendiciones de la obra de redención de Cristo, por ejemplo, porque demasiados patrones de pensamiento religiosos están almacenados en el corazón. Como resultado, las mejores verdades divinas (sanación, provisión, paz, libertad...) a menudo no se hacen realidad. Ya al principio de la historia de la humanidad leemos cómo el espíritu religioso aparece en el Jardín del Edén. El hombre, tras ser engañado, se dio cuenta de que estaba desnudo e inmediatamente quiso cubrir su vergüenza con hojas de higuera. Ya entonces, Dios demostró que eso no funciona así. Pero Él, Dios, quiso hacerlo. Sacrificó animales y vistió a Adán y Eva con pieles. El espíritu religioso siempre nos aleja de la simplicidad en Cristo, es decir, del "ESTÁ LLENO" y viene con una extensa lista de cosas por hacer que nunca se pueden cumplir, envueltas en una teología sumamente complicada. Quiere alejarnos de la sencillez del evangelio, que luego se traduce en algo así como: "¡Mira tus circunstancias!". "¡No, no es tan simple!" "Sí, Cristo murió en la cruz, pero aún tienes que añadir esto o aquello". "Sí, eres bendecido con todas las bendiciones espirituales (Ef. 1:3), pero debes diezmar, porque de lo contrario le estás robando a Dios", etc. El espíritu religioso esparce constantemente dudas alimentadas por el "pero". Quita cositas y añade cositas, lo que lleva a que las verdades de Dios se distorsionen fácilmente. Jesús mismo también lo experimentó. Cuando fue bautizado, los cielos se abrieron sobre Él y su Padre, Dios, dijo: "Este es mi Hijo amado, en quien me alegro de todo corazón." (Mt 17:5 HFA) A continuación, Jesús fue conducido por el Espíritu Santo al desierto, donde ayunó durante 40 días. Durante este tiempo fue visitado por el diablo. Intentó engañarle. En Mt 4:3 leemos lo que le dijo a Jesús: "Si eres Hijo de Dios, convierte estas piedras en pan". Un momento, ¿no se le olvidó algo? ¿Dónde quedó la palabra "amado"? Se le habrá olvidado... ¿Por qué omite esa palabra? Por la sencilla razón de sembrar la duda: "¿Soy realmente amado? "¿Por qué tengo que ir al desierto ahora mismo?". "¿Por qué estoy tan mal ahora mismo?". "¿Es realmente cierto que Dios me ama?". Vemos en este ejemplo que el espíritu religioso toma la Palabra de Dios, la cambia un poquito y hace que parezca que es la Palabra de Dios, pero en realidad es una verdad parcial tergiversada. Para exponer el espíritu religioso en nosotros, necesitamos otro espíritu: El Espíritu Santo. Con gusto podemos pedirle al Espíritu Santo que exponga todo pensamiento religioso, porque sólo Él nos guía a toda la verdad. Simplemente pídele que te muestre paso a paso los patrones religiosos para que puedas "desecharlos" y en su lugar llenarte de las verdades de Dios. Si desea profundizar en este tema, tengo el siguiente consejo de libro para usted: Superando la Mente Religiosa por Rick Joyner.

Consejo 1: Vídeo de YouTube de Reinhard Hirtler "Iglesia sin religión - la verdadera iglesia".

Consejo 2: YouTube video by Reinhard Hirtler "No more religious clothes" Como mencioné al principio del capítulo, estos no son ciertamente los únicos obstáculos que pueden impedirnos vivir una vida abundante. En todo necesitamos tanto que el Espíritu Santo nos señale personalmente nuestros obstáculos. Pídeselo. Es Su placer darte revelación a este respecto. Ya hemos hablado del "corazón" en varios lugares. En el próximo capítulo entraré en detalle sobre cómo el corazón biológico y el espiritual están interrelacionados.

Corazón compacto - el corazón biológico y el espiritual El título de este capítulo ya lo deja claro: ¡tenemos dos corazones! Bueno, casi... Me refiero al corazón biológico y al espiritual. Comprender y conocer los "dos" corazones es inmensamente importante para nuestra vida. Empecemos por cómo funciona el corazón biológico. El corazón biológico - más que una bomba "El corazón es después de todo - así lo hemos aprendido todos - sólo un músculo de bombeo que realiza una impresionante proeza de fuerza y resistencia, pero que por lo demás es bastante "estúpido"". 10 Nuestro corazón es el primer órgano que empieza a funcionar en el cuerpo humano, incluso antes que el cerebro. Y es el único órgano que se puede sentir desde "fuera" (pulso) cuando está sano. Cada órgano y célula de nuestro cuerpo genera un campo magnético; y el corazón genera el campo magnético más fuerte.

"Se calcula que es 5.000 veces más fuerte que el del cerebro. El campo del corazón no sólo penetra en cada una de nuestras células corporales, sino que también irradia más allá del cuerpo; con equipos de medición sensibles [...] puede medirse a una distancia de hasta tres metros". La ciencia sostiene desde hace tiempo que "los campos biomagnéticos [están] implicados en la comunicación entre las personas, sus cerebros y sus corazones" "En nuestro interior se intercambian mensajes incesantes a través de las ondas del pulso físico y la circulación sanguínea, el sistema nervioso autónomo, las hormonas y las sustancias mensajeras, e incluso a través de sus campos magnéticos, el corazón y el cerebro se influyen mutuamente. Esto se debe a que hablan el mismo idioma, y éste tiene un ritmo, un latido". Esto convierte a nuestro corazón en un poderoso reloj de nuestro organismo, cuya información se transmite a todas las células del cuerpo. Además, y de gran importancia para este libro, es el hecho de que nuestro corazón no es un simple músculo. Durante mucho tiempo, los médicos nos han dicho que el corazón no es más que un músculo que bombea sangre y que su actividad está controlada únicamente por el cerebro. Pero no es así. "De hecho, los neurocientíficos saben desde hace tiempo que el corazón tiene su propio sistema nervioso independiente que guarda un gran parecido con el sistema nervioso del cerebro". Sólo una parte del corazón bombea sangre, pero el 66% del corazón son células nerviosas, o neuronas. ¿Qué son las neuronas? Son pequeñas células responsables de funciones en el sistema nervioso y su principal trabajo es recibir, procesar y transmitir información. Esto significa que casi 2/3 del corazón no es sólo un músculo que bombea sangre, sino un sistema nervioso independiente con unas 40.000 células nerviosas. "El número de células nerviosas es significativamente menor que en el cerebro, y también hay menos que en el intestino. [...] La pura masa o la mera presencia de células cerebrales [no] tiene necesariamente nada que ver con la inteligencia o su uso. [...] El corazón tiene memoria y, por lo que sabemos hoy, actúa en el intervalo de milisegundos a minutos. [...]

Muchas más señales nerviosas van del corazón al cerebro que viceversa, un increíble ochenta por ciento proceden del corazón. Los mensajes neuronales del corazón llegan primero al tronco encefálico, al igual que el resto de la información que recoge el sistema nervioso autónomo sobre nuestro cuerpo y de los órganos: Sobre la presión sanguínea y los procesos metabólicos, la temperatura corporal y algo muy importante: la respiración. En el tronco encefálico se encuentra el centro del sistema nervioso autónomo, llamado así porque la mayoría de las veces no podemos influir en él. Allí se controlan, ajustan y regulan permanentemente, de microsegundo en microsegundo, todas las funciones internas del cuerpo. Y tan extremadamente preciso como el órgano sensorial corazón envía sus mensajes al cerebro por correo nervioso, tan fino y sutil envía el cerebro su información al corazón". Por tanto, los científicos afirman con razón que nuestro corazón es el "verdadero" cerebro. La doctora Susanne Marx va aún más lejos: "Nuestro corazón biológico es "un sistema muy complejo, autoorganizado e inteligente, con su propio "cerebro". Nuestros latidos ya no son el tic-tac mecánico de un reloj, sino un lenguaje inteligente con el que el corazón se comunica con todo el organismo. Estos mensajes tienen un impacto sustancial en cómo percibimos y respondemos al mundo". Así que, como vemos, el cerebro y el sistema nervioso del corazón transmiten información al cerebro, formando "un sistema de información bidireccional entre el corazón y el cerebro". Las señales enviadas del corazón al cerebro afectan a muchas zonas y funciones de la amígdala, el tálamo y la corteza cerebral". El corazón devuelve mensajes al cerebro, que éste entiende y obedece. "Esta comunicación del corazón con el cerebro y el resto del cuerpo se produce de cuatro maneras:

Neural (a través de la transmisión de impulsos nerviosos), Bioquímica (a través de hormonas y neurotransmisores), Biofísica (a través de ondas de presión) y Energética (a través de interacciones en el campo electromagnético). A través de estas vías de comunicación, el corazón influye significativamente en las funciones del cerebro y de los demás sistemas corporales". Esto deja claro hasta qué punto merece la pena profundizar en el corazón. Por lo tanto, después de esta

introducción, me gustaría señalar y dejar claro en los siguientes subcapítulos la importancia significativa que tiene nuestro corazón para toda nuestra vida. Esto nos dará claridad sobre qué es realmente el corazón y cómo podemos sanar los "problemas del corazón" para experimentar una vida de paz y marcada por la alegría.

"¡Totalmente estresado!" "¡Estoy estresado!" Seguro que tú también conoces esta sensación. Las cosas no salen según lo previsto y estamos más o menos estresados. Pero, ¿qué es exactamente el estrés? Ahora me gustaría profundizar en ello, porque el "estrés" tiene un gran efecto en todo nuestro organismo. Pero lo primero es lo primero... el estrés es mucho más que un aumento del pulso o una sensación de nerviosismo. "Es más bien la definición médica de una sobrecarga masiva de los sistemas corporales, incluido el cerebro. Cuando se sufre estrés extremo, unas sustancias químicas inundan el cuerpo y provocan efectos físicos notables causados por emociones intensas. Si esos sentimientos son ira, miedo, preocupación o amargura, por ejemplo, el estrés tendrá -a la larga- un efecto devastador en tu salud". Hoy en día, existen tres niveles de estrés. El primer nivel es el estrés temporal (por ejemplo, dar una conferencia). Después viene el segundo nivel. Éste comienza cuando el estrés temporal no remite inmediatamente tras el brote inicial y existe el peligro de que el estrés tenga un efecto perjudicial en su sistema. El tercer nivel es el estrés crónico. Este estrés crónico es una sensación permanente de estar tenso y abrumado, desencadenada por factores externos e internos. Si te encuentras en un estado crónico de estrés acumulado día tras día, semana tras semana, año tras año, entonces tus sistemas ya están al borde del agotamiento debido al constante estado de alerta. ¿Qué enfermedades puede desencadenar el estrés crónico? "Se ve afectado todo el sistema cardiovascular, que reacciona sobre todo con hipertensión. Como consecuencia, se desarrollan la peligrosa arteriosclerosis (que restringe permanentemente el suministro de energía y oxígeno en el organismo), infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares o diabetes de tipo 2".

Además, el sistema inmunitario se debilita y aumenta la susceptibilidad a las infecciones. También es posible una mayor incidencia de cefaleas tensionales y dolores de espalda. Además, se han comprobado enfermedades relacionadas con el estrés, como problemas digestivos, enfermedades de la piel, trastornos del sueño y una mayor tendencia a la depresión, por no hablar del poco frecuente agotamiento." Apresuradamente, uno podría suponer que los desencadenantes del estrés casi siempre proceden del exterior, por ejemplo de nuestros semejantes, del lugar de trabajo... "Sin embargo, como veremos [...], la mayor parte del estrés en realidad no surge de acontecimientos [del exterior], sino de nuestras reacciones [subjetivas y condicionadas] ante ellos". Estas reacciones se desencadenan en nuestro interior. Veamos algunos factores externos e internos:

Externos: velocidad y abundancia crecientes de información, cambios constantes, inseguridad en la economía, el mercado laboral, exigencias excesivas permanentes derivadas de la presión por el rendimiento y la premura de tiempo, problemas en las relaciones, dificultades en el trabajo, ...

Interior: Preocupación, miedo, ira, resentimiento, soledad, falta de sentido, sentimientos de culpa, autodesprecio, tensión, expectativas excesivas de nosotros mismos y de los demás, insatisfacción, evaluaciones negativas, críticas, vergüenza, reproches, celos.

¿Qué ocurre exactamente en nuestro cuerpo durante el estrés? En momentos de estrés, "más de 1.400 reacciones físicas y químicas tienen lugar en nuestro cuerpo. Juntas, activan más de 30 hormonas y neurotransmisores diferentes que envían al cuerpo a un estado frenético". Tanto si estamos estresados por una buena razón como si no, nuestro cuerpo reacciona siempre ante el estrés absolutamente de la misma manera. No distingue si tenemos razón o no en la situación correspondiente. Dos sistemas desempeñan un papel especial en esto: nuestro sistema hormonal y nuestro sistema nervioso autónomo. "El sistema nervioso reacciona prácticamente de inmediato,

mientras que el sistema endocrino lo hace más tarde, pero durante un periodo de tiempo más largo. Incluso órganos que no se atribuyen a ninguno de estos sistemas, como el estómago o los riñones, segregan hormonas para gestionar la respuesta global del organismo al estrés." ¿Qué hace el sistema endocrino cuando está estresado? Libera la hormona adrenalina en el torrente sanguíneo para aumentar el ritmo cardíaco y la presión arterial, haciendo que nuestros músculos se tensen y la respiración se acelere. Todo se prepara para una situación de lucha o huida (véase pág. 47 "Sistema nervioso simpático"). Además, también se activan las hormonas noradrenalina y cortisol ("regula y apoya las funciones del corazón, el sistema inmunitario y el metabolismo"). La liberación constante de estas hormonas provoca a largo plazo daños en todo el organismo. Esto se debe al hecho de que cuando estamos bajo estrés y producimos una gran cantidad de cortisol durante un largo periodo de tiempo, nuestro cerebro se adapta a este aumento del nivel de cortisol y hace que el cuerpo mantenga este aumento de la producción de cortisol; e incluso cuando ya no estamos bajo estrés en absoluto. "Un valor de cortisol crónicamente elevado deteriora nuestras defensas inmunitarias, disminuye la utilización de la glucosa, aumenta la pérdida ósea y favorece la osteoporosis, reduce la masa muscular, impide la formación y regeneración de la piel, pero lo más importante, deteriora nuestra memoria y aprendizaje y destruye células cerebrales." Veamos ahora un poco más de cerca el sistema nervioso al que se hace referencia. "El sistema nervioso autónomo controla todas las funciones vitales, como la respiración y los latidos del corazón. [...] Dirige y coordina la actividad de los órganos internos: el sistema cardiovascular principalmente a través del control de la frecuencia del pulso y la presión sanguínea, la función respiratoria, el tránsito gastrointestinal, el metabolismo y, por tanto, el intercambio de energía e información entre las células del cuerpo, el equilibrio térmico y energético, el sistema inmunitario en su función de defensa.

También en este caso, el estrés estropea las cosas. Cuando estamos constantemente estresados, nuestro sistema nervioso "se desequilibra". Me gustaría explicarlo con un coche. Si pisamos constantemente el acelerador, tarde o temprano romperemos algo. Lo mismo ocurre con los frenos. El coche está construido para funcionar suavemente cuando el acelerador y el freno se utilizan de forma equilibrada. Trasladado a nuestro sistema nervioso, el freno y el acelerador representan los dos sistemas nerviosos antagonistas parasimpático y simpático. Son los responsables de este equilibrio. "En un cuerpo sano, los dos antagonistas [...] están en equilibrio. El sistema nervioso parasimpático se ocupa del crecimiento, la conservación de la salud y el "mantenimiento" del cuerpo. Quiere proporcionar descanso, relajación y regeneración. [...] El sistema nervioso simpático se utiliza con mucha menos frecuencia y, sin embargo, desempeña un papel de peso en la salud y la enfermedad. Tiene la tarea de hacer que el cuerpo humano esté listo para actuar, listo para defenderse, listo para luchar, listo para huir. Es el sistema de lucha o huida". El sistema nervioso simpático está ahí para salvarnos la vida en caso de emergencia. Sin embargo, si el sistema de lucha o huida se mantiene durante demasiado tiempo debido al estrés (es decir, se pisa el acelerador continuamente), puede dañar nuestro sistema inmunitario. El problema es que muchas personas hacen precisamente eso, permanecer en este estado físico durante demasiado tiempo (¡a menudo inconscientemente!). Cuando esto ocurre, el resultado inevitable es uno: "Algo se dañará y se manifestará como un síntoma". Cuando hay una serie de síntomas, hablamos de enfermedad. Así que, para simplificar, una enfermedad surge en ese punto en el que el eslabón más débil de la cadena se rompe bajo la presión que llamamos estrés". Para describirlo de nuevo en otras palabras: "El estrés funciona en ciclos de tensión (sistema nervioso simpático) y relajación (sistema nervioso parasimpático), y cuando no se produce la relajación -cuando este estado de reacción al estrés se vuelve crónico- percibimos cada vez más las sensaciones físicas del estrés como algo malo, en lugar de experimentar su efecto positivo. Entonces tenemos una reacción negativa duradera a los factores estresantes cotidianos, que debilita el sistema inmunitario en lugar de fortalecerlo". Por tanto, un equilibrio entre la actividad simpática y parasimpática es importante para nuestra salud. "Por lo

general, un organismo sano puede recuperar el equilibrio [...] simplemente con el descanso y la relajación posteriores". Hay varias señales que nos permiten reconocer si ya estamos en desequilibrio: Inquietud interior, que a su vez puede provocar trastornos del sueño, falta de concentración, nuestro ritmo de trabajo afloja, permanecer sentado se hace cada vez más difícil, balanceamos constantemente las piernas, ya no queremos o no podemos trabajar en equipo, nuestras habilidades sociales disminuyen, nos volvemos pendencieros y evitamos a los compañeros, apenas tenemos compasión, nos amenaza la soledad, por nombrar sólo algunos. Existe una teoría sobre el llamado "barril del estrés" en cada uno de nosotros. Mientras no esté lleno, podemos vivir bastante bien. Sin embargo, si el "barril del estrés" se desborda, el sistema inmunitario recibe el mensaje del cerebro: "¡Alto! Apágate inmediatamente". Se activa el modo de lucha o huida y todo lo que no es necesario para la supervivencia se apaga. Esto en sí no es un problema. Sin embargo, podemos estar permanentemente en este modo de lucha o huida, abriendo la puerta a enfermedades y síntomas en nuestras vidas porque nuestro sistema inmunológico está desactivado o debilitado. Así pues, vemos que los "antagonistas" mencionados desempeñan un papel enorme en la comprensión del estrés. No podemos esperar el mejor crecimiento posible y la mejor protección posible al mismo tiempo, porque nuestro cuerpo suele centrarse en uno u otro en un momento dado. Para comprender aún mejor el problema del estrés, a mí personalmente me resultó muy útil el libro "The Healing Code" (El código curativo), de los autores de bestsellers Alex Loyd y Ben Johnson. Los dos autores enumeran 3 hechos que son cruciales para nuestra vida, salud y bienestar. Hecho nº 1 "Hay una cosa que puede resolver casi todos los problemas de nuestra vida. ¿Y qué es? El sistema inmunitario y los poderes autocurativos de nuestro cuerpo".

En efecto, para cada problema existe una solución que funciona con toda seguridad. Y esa solución ya está dentro de nosotros. "El cuerpo de cada ser humano tiene un sistema curativo literalmente milagroso que puede curar cualquier problema físico o no físico imaginable. Se llama sistema inmunitario. Tenemos un programa innato de autocuración que está diseñado para solucionar cualquier problema antes incluso de que pueda convertirse en un problema. E incluso si se manifiesta un problema, tampoco pasa nada. El programa puede solucionarlo en cuanto aparece". Nos protege de los peligros que están bajo nuestra piel, causados por bacterias y virus, por ejemplo. Ahora se preguntarán, con razón, ¿por qué tenemos tantos problemas si ya disponemos de un sistema curativo como éste? La respuesta es muy sencilla y nos lleva al hecho nº 2. El hecho nº 2 hace posible anular el propio sistema curativo de nuestro cuerpo. Ese hecho es el estrés. Como ya hemos visto, este estrés es a menudo un estrés interno profundamente arraigado y tiene efectos significativos en nuestros sistemas hormonales y nerviosos también. "Según el Dr. Bruce Lipton, el estrés es la causa de al menos el 95% de todas las enfermedades y dolencias. El Dr. Lipton afirma que el cinco por ciento restante está genéticamente predispuesto o es causado por el estrés en algún momento de la historia familiar de la persona." En otras palabras, cualquier problema que tengamos en nuestra vida, es muy probable que haya sido causado por el estrés. "Lo malo es que este tipo de estrés puede ser difícil de detectar -puede que ni siquiera tengas idea de que está ahí- y si lo detectas, un verdadero mecanismo de protección impide que se solucione." Hecho nº 3 Este hecho puede reactivar el hecho nº 1. ¡Se trata de la curación de nuestros problemas del corazón! Los problemas de nuestro corazón, como veremos en el próximo capítulo, son nuestras memorias celulares. Tengamos en cuenta que nuestro sistema inmunológico y autocurativo es capaz de curar casi cualquier cosa. Sin embargo, debido al estrés antes mencionado, una persona puede tener problemas de salud o psicológicos. Por lo tanto, debemos ocuparnos de nuestros problemas cardíacos (memorias celulares). Vamos a la raíz del problema, por así decirlo. Así que si queremos encontrar una manera de llegar a la raíz de las enfermedades y dolencias y curarlas, tenemos que encontrar una manera de curar el estrés de forma consistente y fiable. Así que tenemos que preguntarnos: "¿Qué estrés causó esto y cómo puedo eliminarlo?". Una respuesta a esta pregunta es

la meditación. "La meditación puede actuar como un arma secreta contra el estrés. Secreta porque todavía parece ajena a muchos círculos de nuestra sociedad". Analizaremos estas y otras respuestas con más detalle en los próximos capítulos.

Las memorias celulares

¿Ha oído hablar alguna vez de las memorias celulares? A través de la investigación de este libro, yo también leí sobre ello por primera vez y empecé a profundizar en el tema. ¿A qué se refiere con memorias celulares? En realidad, nada más que nuestros recuerdos. Éstos "se almacenan en todas nuestras células". Durante muchos años, la ciencia creyó que los recuerdos se almacenaban en el cerebro. En un esfuerzo por averiguar dónde se encontraba exactamente esta memoria, cortaron casi todas las partes del cerebro, ¿y adivina qué ocurrió? La memoria seguía intacta. Y aunque los recuerdos pueden evocarse desde distintas zonas del cerebro -por ejemplo, los recuerdos placenteros surgían cuando se estimulaba el centro del placer-, el depósito real de los recuerdos no parecía estar confinado al cerebro. Pero entonces, ¿dónde se almacenan?". Es posible que la respuesta se encontrara por primera vez cuando la medicina empezó a trasplantar órganos. En muchos casos documentados, las personas que recibieron trasplantes de órganos empezaron a desarrollar los pensamientos, sentimientos, sueños, rasgos de carácter e incluso preferencias culinarias del donante del órgano. ¿Significa esto que un intercambio de corazón significa un intercambio de personalidad? Me gustaría ilustrar con tres hechos reales que los trasplantes de órganos, en estos casos por ejemplo del corazón, pueden efectivamente cambiar mucho en el receptor:

De repente, "anillos de hamburguesa

El australiano David Waters, tras portar su nuevo corazón, tuvo de repente un insaciable antojo de comida basura, concretamente de una variedad llamada "anillos de hamburguesa". Un antojo que a David le extrañó, porque antes del trasplante nunca le habían apetecido estos grasientos y crujientes anillos. El donante del corazón era un adolescente de 18 años llamado Kaden Delaney, que había muerto en un accidente de coche. Pero David no sabía nada de esto. Dos años después de la operación, los padres de Kaden se pusieron en contacto con David para conocer al portador del corazón de su difunto hijo. David preguntó a los padres si a su hijo le gustaban los "anillos de hamburguesa". Se quedó asombrado al oír que su joven donante de corazón había devorado estas cosas prácticamente todos los días.

Cerveza, nuggets de pollo y pimientos

La bailarina estadounidense Claire Sylvia cuenta cómo experimentó serios cambios en sí misma después de que le trasplantaran el corazón y los pulmones. Desarrolló un gusto inusual por la cerveza, los nuggets de pollo y los pimientos verdes, que no había comido antes de la operación. Pero eran sólo "pequeñas cosas". Incluso soñaba con su donante, sabía su nombre y su aspecto. Como en el ejemplo anterior, también se enteró por los familiares del fallecido de que el donante de órganos, de 18 años, tenía exactamente estas preferencias cuando estaba vivo. El asesino del donante condenado "Una niña de 8 años recibió el corazón de un niño de 10 años. El trasplante de corazón fue un éxito, pero ahora la niña tenía pesadillas recurrentes. Por consejo del psiquiatra, se llamó a un médico forense para que visualizara esta pesadilla. Los sueños comienzan en un bosque, la niña huye. La niña de ocho años describió el ataque con todo detalle, así como el aspecto del agresor; la policía hizo un retrato robot de la cara del hombre y posteriormente se pudo encontrar a un hombre que coincidía exactamente con esta descripción. La niña fue incluso capaz de reproducir las palabras exactas del ataque a su donante de órganos; esto condenó al asesino, que confesó el crimen". ¿No es asombroso? Al parecer, el trasplante de órganos transmite los recuerdos del donante al receptor. "Por eso hoy en día muchos científicos están convencidos de que los recuerdos

se almacenan en los 37 billones de células de todo el cuerpo, en lugar de estar localizados en un solo lugar, por ejemplo, el cerebro". Recordemos que nuestro corazón está formado por un 60-66% de células nerviosas, o neuronas, que almacenan muchos de nuestros recuerdos. Volvamos a las memorias celulares que he mencionado. Para explicar las memorias celulares de forma muy sencilla, se puede pensar en ellas como pequeñas notas adhesivas que indican a la célula lo que debe hacer. Como los primeros recuerdos se almacenan antes de que nazcamos, a lo largo de nuestra vida aparecen recuerdos tanto bonitos como destructivos. Estos recuerdos destructivos están asociados a emociones dolorosas, como la ira, el miedo, la tristeza, la confusión, la culpa, la impotencia, la desesperanza ..... En lenguaje llano, esto significa que los recuerdos dicen a las células respectivas lo que tienen que hacer. Sin embargo, esto también puede tener como consecuencia que a la célula correspondiente se le diga que haga algo mal. Este "mal" tiene el efecto de que la célula entra en modo de estrés, aunque no debería hacerlo. Más concretamente, son las "falsas creencias" las que desencadenan la respuesta de estrés físico. Estas falsas creencias están arraigadas en la memoria celular. ¡Y estas falsas creencias necesitan ser sanadas! Perspectiva: Veremos el tema de las "creencias" con más detalle en el capítulo "Disco duro del CORAZÓN - consciente inconsciente".

Todo es cuestión de... ¡energía!

Como vimos en el capítulo anterior, son los recuerdos destructivos los que ponen a nuestro cuerpo en modo de estrés. "Suprimir continuamente los recuerdos destructivos consume una enorme cantidad de energía, constantemente. Experimentamos unos 100.000 pensamientos y sentimientos al día, y cada uno de esos impulsos afecta a nuestro equilibrio energético y a nuestro estado físico." "Estos recuerdos tienen que suprimirse a todas horas del día, de modo que un porcentaje considerable de esa energía necesaria para vivir se emplea únicamente en la supresión de recuerdos celulares". Si ya sospechamos que esto irá probablemente en detrimento de nuestra salud, nuestras relaciones o nuestra profesión, tenemos toda la razón. El proceso de supresión crea un estrés permanente hasta que al final algo resulta dañado". Así que todo es cuestión de energía. "Cuando el cuerpo se prepara para una respuesta de lucha o huida (simpática), las hormonas de la adrenalina suprimen el sistema inmunitario del organismo para conservar energía. Las hormonas del estrés son tan eficaces para suprimir el sistema inmunitario que los médicos las utilizan en los trasplantes para evitar una respuesta inmunitaria al tejido extraño." Por lo tanto, la desactivación del sistema inmunitario reduce nuestra capacidad para luchar contra las enfermedades. Porque si nuestras reservas de energía se necesitan constantemente para hacer frente al estrés y sus consecuencias, entonces queda muy poca energía para nuestras defensas inmunitarias. Y esto, a su vez, provoca problemas de salud.

El disco duro del "CORAZÓN" - consciente e inconscientemente

Nuestro corazón es como un disco duro humano, se podría decir un "disco duro del corazón". Lo que hemos vivido, lo que nos ocurre cada día y lo que viviremos en el futuro se graba en forma de recuerdos. Se trata de recuerdos que en muchos casos ni siquiera podemos recordar; recuerdos que se remontan hasta el vientre de nuestra madre. Hablamos de recuerdos de nuestro nacimiento, de nuestra infancia, de los días de colegio, de la educación... Y muchos de estos recuerdos están almacenados en nuestro "disco duro del corazón"; recuerdos positivos, así como negativos y dolorosos. ¡Y tienen un gran impacto en nuestras vidas! Como ya he indicado, estos son los problemas de nuestro corazón que necesitamos sanar para tener una vida feliz y plena. El impacto en nuestras vidas que se menciona se expresa en algunos versículos bíblicos cuando hablan del corazón: Prov 4:23 Sobre todo, guarda tu corazón, porque tu corazón afecta toda tu vida. Prov 27:19 Como el agua es espejo de la cara, así el corazón es espejo del hombre. Mt 15,18 Pero lo que sale de la boca sale del corazón, y eso contamina al hombre. Mt 12,34+35 Porque según piensa el hombre en su corazón, así habla. Un hombre bueno produce el bien porque su corazón está lleno de bien. Un

hombre malo, en cambio, produce el mal porque su corazón está lleno de maldad. La Biblia nos pinta un cuadro muy claro del corazón y deja claro que todo lo que está almacenado en nuestro "disco duro del corazón" determina nuestro pensar, hablar y actuar. Así, los recuerdos se almacenan en el "disco duro de nuestro corazón". Distinguimos tres formas diferentes de recuerdos: 1. recuerdos heredados (todo ser humano recibió recuerdos celulares de sus padres, abuelos, etc. en el momento de la concepción), 2. recuerdos prelingüísticos y previos a la adquisición del pensamiento lógico (hasta los 6 años) y 3. recuerdos de traumas. Con el tiempo, estas formas de recuerdos se convierten en un sistema interno de creencias para nosotros, los humanos. A menudo decimos y hacemos cosas que son completamente opuestas a la vida que realmente queremos. Y lo hacemos una y otra vez, aunque no sepamos por qué lo hacemos. Para ello, es importante saber que los seres humanos vivimos en los "primeros seis años de vida en la etapa de ondas cerebrales delta-theta". Esto significa que nuestras experiencias están "cableadas" directamente en nuestro cerebro sin ser filtradas a través del juicio racional y consciente que desarrollamos más tarde. Y tenemos miles de recuerdos de este tipo".

"Esos recuerdos - prelingüísticos, previos a la adquisición del razonamiento y a los traumas - se convierten en un sistema que nos programa. Este sistema quiere protegernos. La protección consiste en impedir que el recuerdo en cuestión se cure, porque el sistema "cree" que esto está asociado a un peligro para nosotros. Supone que si una situación tan dolorosa se repitiera, podríamos no sobrevivir a ella (enfermedad, suicidio). Entonces, ¿qué hace el sistema? Los sistemas de control del organismo dan mayor prioridad a los recuerdos dolorosos. En cuanto uno de estos recuerdos prelingüísticos, heredados o traumáticos ligados al dolor se reactiva en una situación, lo revivimos, mientras que nuestra capacidad de pensamiento lógico pasa a un segundo plano". En consecuencia, la persona afectada revive momentos que le recuerdan el suceso original. Tiene los mismos pensamientos ("Esto es repugnante, estoy en peligro..."), sentimientos (ira, miedo...) y comportamientos ("Quiero salir de aquí..."). La persona atribuirá todas estas reacciones a la situación actual, aunque no tenga ningún sentido. Y encontrará la manera de tergiversar lo que está ocurriendo para poder justificar su reacción. Aunque sepa que su reacción no tiene sentido, lo hará de todos modos. Ejemplo: Un niño pequeño sufre una fuerte tormenta mientras toda la familia está fuera. Cuando todos están a salvo dentro, un rayo cae en la casa y falla la electricidad. Esto significa que el niño pequeño ya no se siente seguro en la casa aparentemente segura. Esto desencadena un trauma. A partir de ese momento, cuando empieza a llover un poco o a "retumbar", el niño pequeño se asusta y empieza a llorar y a gritar. Esta reacción no es lógica ni razonable. Pero así es como funciona nuestro sistema de creencias protectoras. Cuando nos encontramos con algo con lo que nuestra conciencia asocia un trauma, el trauma original se reactiva. Es lo que sigue: Cuando hacemos algo que no queremos hacer, o pensamos algo que no queremos pensar, o sentimos algo que no queremos sentir, hay un recuerdo que acaba de reactivarse. Nuestro sistema de protección decide que la situación que hemos vivido está relacionada con un trauma. Veamos brevemente qué se entiende realmente por "trauma". "Un trauma es un acontecimiento que desborda por completo a la persona afectada. Suele ser una situación de la que no hay salida. No puedes huir, no puedes defenderte, lo malo simplemente sucede y estás impotente a su merced. El resultado es un miedo masivo que amenaza la vida y otros sentimientos abrumadores. Interiormente, estás convencido de que no puedes soportar o sobrevivir a esto". Hay dos tipos de trauma: el trauma agudo (trauma de tipo A) y el trauma a largo plazo (trauma de tipo B). Cuando hablamos de trauma agudo, nos referimos a un acontecimiento puntual, por ejemplo un accidente de coche, una agresión o similar. Un trauma a largo plazo, en cambio, consiste en una serie de malos acontecimientos. Puede tratarse de abusos emocionales y físicos en la infancia, la pérdida de uno de los padres por enfermedad, muerte o incluso divorcio, etc. ¿Qué consecuencias puede tener un trauma? "Las personas afectadas experimentan una gran tensión interior, están constantemente en guardia y a menudo nerviosas. No pueden relajarse, no

encuentran la paz. Experimentan sentimientos que no pueden clasificar. Parecen inundarles, están indefensamente expuestos a ellos". A menudo, los afectados sufren pensamientos depresivos, ansiedad, pensamientos suicidas y conductas autolesivas, y a menudo trastornos alimentarios. ¿Qué ocurre realmente en un trauma? Como ya se ha explicado, los traumas se producen en situaciones de las que no se puede escapar. Por lo tanto, sólo hay una salida: escapar hacia dentro. Esto se denomina disociación o escisión. "La persona afectada se divide en una parte de supervivencia y otra traumatizada. La parte de supervivencia tiene la tarea de seguir funcionando, por lo que aparentemente sigue viviendo con normalidad y, por lo tanto, también se llama persona cotidiana." "La parte traumatizada, en cambio, lleva los fragmentos de memoria y los sentimientos del trauma. Está oculta en su interior y con ella los recuerdos y sentimientos correspondientes". En consecuencia, la persona cotidiana está protegida de todos los malos recuerdos y no tiene ninguna o poca conexión con las partes traumatizadas.

"Cada una de estas áreas funciona como su propia persona, [...]. Debido a ciertos desencadenantes, también llamados disparadores, el trauma puede reactivarse". Esto puede ser tan fuerte emocionalmente para la persona afectada que siente como si el mal suceso estuviera ocurriendo en ese mismo momento. Tales desencadenantes pueden ser "el sonido de una voz, un olor, ciertas palabras...". La parte de supervivencia no puede distinguir entre lo que es ahora y lo que era entonces. Vivir con el trauma La parte de supervivencia siempre intenta mantener la parte interior alejada de sí misma y no prestarle atención. Esto requiere mucha fuerza. "Los afectados experimentan una tensión interior constante, el nivel de estrés es constantemente elevado. Cuando se producen nuevas experiencias desafiantes en la vida adulta, la parte de supervivencia ya no es capaz de hacer frente a este nuevo estrés en la misma medida [...]. El equilibrio inestable se inclina. Surgen los síntomas de un trastorno de secuelas traumáticas". Para profundizar en este tema me gustaría recomendar el siguiente libro: Called to be a King's Child: Caught in Trauma - Breakthrough to Freedom de Ulrike Willmeroth & Ursula Roderus. Así que nuestros recuerdos son los problemas del corazón. Es interesante que estos problemas no estén en el pasado para nuestro corazón, sino que sean actuales en este mismo momento. Y, ¡así lo sentimos nosotros también! Sin embargo, lo que realmente no tiene sentido es el hecho de que no parece encajar en la situación actual. Esto nos pone en un estado de confusión y conflicto y buscamos una explicación racional, pero no la hay. Resumiendo: "El pensamiento lógico heredado, prelingüístico y previo a la adquisición de recuerdos traumáticos se convierte en un sistema de creencias protector. Este sistema se activa cuando surgen situaciones en el presente que se parecen a un recuerdo del pasado. El rango de lo que se percibe como "similar" depende de lo doloroso que fuera el recuerdo original". El resultado es que pensamos y actuamos según nuestro corazón, normalmente sin saberlo. Porque lo que hacemos es lo que creemos. Y si hacemos algo mal, es porque creemos algo mal. Nuestro "sistema de creencias" descrito al principio contiene, cuando tenemos ocho o nueve años, creencias profundamente grabadas basadas en recuerdos sobre casi todos los temas: Los padres, las relaciones, la identidad, lo amenazantes que son los amigos, lo buenos que somos en algo, si tenemos éxito o fracasamos en las cosas, si somos una persona buena y valiosa o no, si sentimos seguridad, si tenemos que tener miedo, si podemos vivir nuestras vidas con amor, alegría y paz". Por lo tanto, este sistema de creencias protector, en gran medida inconsciente, tiene una enorme influencia en nuestras vidas, precisamente porque no se basa en consideraciones racionales y fácticas. ¿Cómo podemos detectar estas creencias inconscientes? ¿Y cómo podemos saber si reactivamos un sistema de creencias en determinadas situaciones? Sentimientos - Pensamientos - Comportamiento

Nuestros sentimientos: Si nuestros sentimientos no son apropiados para la situación actual, casi con toda seguridad podemos suponer que un recuerdo doloroso del pasado se está activando en ese momento. Como estos recuerdos están anclados en nuestro corazón y los sentimientos son tan reales, no podemos distinguir muy bien si la situación actual es el desencadenante o se ha producido

una reactivación. Por lo tanto, dependemos de la retroalimentación de nuestro círculo más cercano de personas preguntándoles si nuestros sentimientos en tal o cual situación son apropiados o un poco extremos. En este punto es importante que la persona en cuestión nos dé un feedback sincero. 2. nuestros pensamientos: si lo que pensamos sobre una situación actual no encaja con el estado actual de las cosas, es que un recuerdo doloroso del pasado está influyendo. 3. nuestro comportamiento: Si hacemos repetidamente algo que en realidad no queremos hacer y que es totalmente contrario a nuestros objetivos en la vida, entonces estamos actuando sobre la base de un recuerdo destructivo.

Nuestras creencias, incrustadas en la memoria celular, dan forma a los centros de control de nuestro cerebro y, por tanto, se reactivan constantemente en nuestra vida. Hay que sanarlas. Son la raíz que hay que tratar. Porque siempre hacemos lo que creemos. De hecho, es imposible que hagamos algo en lo que no creemos. El cien por cien de lo que hacemos, lo hacemos por lo que creemos. Y como esas creencias están guardadas en nuestro corazón, dependemos de la ayuda de Dios, de Jesús y del Espíritu Santo. Y, por supuesto, de nuestras parejas (cónyuges), amigos, colegas, etc., para que nos den su opinión sincera. Si descubrimos que estas o aquellas creencias destructivas están funcionando, entonces por obra divina, que examinaremos exhaustivamente, podemos sanar estas creencias reescribiéndolas (véase el capítulo "Reescribir el corazón, pero ¿cómo?"). Estas creencias son muy cruciales en cómo percibimos el mundo, nuestra familia, nuestro círculo de amigos, nuestro trabajo.... Por eso, he decidido enriquecer este capítulo con el tema de la "percepción" y también concluirlo.

¿Percepción es igual a realidad? "Quién sabe si lo que para ti es azul yo lo percibo como rojo". Una cita de Andreas Maier. Nuestra percepción tiene que ver con la VERDAD - TOMAR. Tomamos algo del mundo exterior como cierto y pensamos que eso es la verdad o la realidad. Pensamos que lo que vemos se corresponde con la verdad. Pero, ¿es realmente así? Lo que cada uno de nosotros llama "verdad" es percibido de forma diferente por los demás, porque cada uno de nosotros ve el mundo a través de "ojos diferentes". Más que realidad, es nuestra realidad individual.

Como vimos al principio de este capítulo, el disco duro de nuestro corazón almacena muchas situaciones de nuestra vida. Sin embargo, debemos saber que estos recuerdos se almacenan de acuerdo a cómo los percibimos y no a cómo sucedieron en realidad. ¡Esta es una gran diferencia! Así que lo que nuestro corazón cree no es siempre la verdad exacta, o la realidad, sino nuestra realidad. Mi percepción y la tuya se basa en creencias que están incrustadas en nuestros recuerdos. Esto conduce a la percepción selectiva. Esto significa que inconscientemente seleccionamos lo que percibimos. Seleccionamos (elegimos, tamizamos, filtramos) sólo ciertos aspectos del entorno y bloqueamos otros. Imagine un embudo. En este embudo fluyen unos 20.000.000 de bits de información por segundo, que son procesados por nuestro organismo y de los que sólo somos conscientes de unos 40 bits. La información de la que nos percatamos depende de la selección mencionada, es decir, de lo que percibimos como importante, a lo que atribuimos significado. Nuestra percepción selectiva está influida por nuestras creencias. Se trata de pensamientos, opiniones y creencias almacenadas en lo más profundo del corazón. Estas creencias influyen en nuestra realidad "subjetiva". Objetivamente las cosas son iguales (verdad), subjetivamente cada uno interpreta algo diferente (realidad). O dicho de otro modo: "Lo que vemos o creemos ver en el exterior está determinado en gran medida por cómo estamos ya programados internamente". Vemos las cosas como somos, ¡no como son en realidad! Nosotros mismos influimos en cómo interpretamos nuestra realidad a través de nuestra "programación interna". Los recuerdos (dolorosos) forman mis creencias, las creencias influyen en mi percepción, entonces veo todo esto como una realidad meramente subjetiva. Ejemplo: Supongamos que en tu infancia te hicieron mucho daño. Como resultado, en tu corazón se ha formado la siguiente creencia: "El mundo ahí fuera es

malo". Esta creencia se ha formado para tu propia protección. Debido a esta creencia, siempre buscarás cosas que confirmen esta creencia. Encontrarás esta confirmación, por ejemplo, en los medios de comunicación (noticias sobre guerras, hambruna, abusos...), pero también al conocer a otras personas. Si conoces a gente amistosa, también buscarás cosas y aspectos en ellos que confirmen tu sistema de creencias. Buscarás constantemente lo malo, el mal y lo negativo. ¿Qué podemos concluir de esto? Las creencias distorsionan tu percepción y la mía.

"Según un estudio de la Universidad de Harvard, una persona escucha más de 180.000 sugestiones negativas antes de los 18 años, que se manifiestan -con bastante frecuencia y repetidamente- en creencias". Veamos algunas creencias que quizá conozcas de tu propia vida o que están actuando inconscientemente en ti: "Los chicos no lloran". "Las chicas siempre son dulces y buenas". "El deber es lo primero, luego el placer". "No debes". "No soy lo suficientemente bueno." "No puedo confiar en nadie." "No se me permite estar enfadado/triste/enojado." "No se me permite cometer errores". "Sólo me querrán cuando consiga algo". "Tengo que hacerlo todo yo solo". "Soy poco atlético, poco hábil y poco musical". "No debo ser una carga para los demás". "Si pido ayuda, es un signo de debilidad". "Siempre debo ser perfecto/razonable/fuerte/valiente". "Un indio no conoce el dolor". "En la vida no se consigue nada gratis". "Si no lo hago yo, nadie lo hará". "Estoy demasiado gordo." "Viene de familia." "¿Por qué siempre yo?" "No puedo permitírmelo." "Soy demasiado viejo." "Soy demasiado joven". Esta lista de creencias internas podría seguir y seguir.

¿Lo sabías? Creencias: ¿Qué son exactamente? "Creencias" son creencias que nos hemos formado sobre nosotros mismos y el mundo a lo largo de nuestra vida. Especialmente en situaciones que nos desafían, nos agobian o son difíciles de comprender, nos aferramos a estas explicaciones porque nos dan seguridad. Sin embargo, las creencias también pueden ser peligrosas: a menudo cargamos con creencias negativas o nos contamos historias que no son ciertas y, sin embargo, determinan todos nuestros pensamientos, acciones y sentimientos." Las creencias negativas... - nos impiden perseguir nuestros sueños y objetivos vitales, - desencadenan el miedo al fracaso o al futuro, - destrozan nuestra confianza en nosotros mismos. ¿Qué tipos de creencias existen? Básicamente, podemos distinguir entre tres tipos de creencias:

1. creencias sobre causas y conexiones (ayudan a explicar un determinado estado de cosas porque se conoce la causa) 2. creencias sobre el significado (buscan un significado más profundo de lo que nos ocurre) 3. creencias sobre la propia identidad (tienen un gran impacto en nuestra autoestima, en la confianza en nosotros mismos y en la forma en que configuramos nuestra vida) Todas ellas tienen en común que influyen en nuestros sentimientos y en nuestra forma de pensar durante mucho tiempo. ¿Cómo surgen las creencias? "Venimos al mundo sin creencias, sólo surgen en función de nuestras experiencias y su evaluación. Las experiencias en la infancia, el "coaching" de nuestros padres, las experiencias en la escuela como rechazos o fracasos desempeñan un papel importante. Los padres u otros cuidadores nos dan ejemplo y adoptamos su forma de pensar sobre el dinero, el amor o el trabajo. Cuanto más a menudo utilizamos las creencias para explicar determinados acontecimientos, más se afianzan y automatizan". Las creencias negativas y sus consecuencias Las creencias están estrechamente relacionadas con la confianza en uno mismo, la autoestima y el amor propio. Si hay heridas en una de las áreas, esto también afecta a las otras. Y en estas "heridas" las creencias negativas plantan sus semillas y florecen. Las "heridas" no se curan, sino que se abren cada vez más y crean espacio para nuevas creencias. Esto se debe a que todas las creencias negativas asignan cada vez más experiencias a sus esquemas para confirmarse continuamente.

Un ejemplo: "De niño, tenías dificultades en la escuela. Cuando traías a casa una mala nota, tu madre te decía a menudo: "Nunca llegarás a nada". Con cada nuevo suspenso te sientes confirmado hasta que la atribución externa se convierte finalmente en una autoconvicción: "Nunca llegaré a nada". Te rindes, dejas de aprender, crees que de todas formas es inútil. Inevitablemente, se suceden más

fracasos, que no hacen sino confirmar tu creencia. Quizá nunca persigas tus metas y sueños profesionales y privados porque careces de valor y confianza en tu propia capacidad para actuar." Cambiar las creencias Nuestra realidad, formada en gran parte por creencias, influye en nuestras acciones y, por tanto, en nuestro desarrollo. Inconscientemente, siempre adaptamos nuestro comportamiento a nuestro sistema de creencias. Por lo tanto, es necesario un intercambio de mentiras y verdades: detectar las creencias destructivas y falsas y sustituirlas por la verdad divina.

Tengamos en cuenta que nuestra percepción no es necesariamente la verdad, sino lo que creemos inconscientemente, es decir, en nuestro corazón. Además, ¡esto significa que nuestro corazón nunca cambiará si hemos decidido y persistimos en que lo que percibimos es la realidad! Si queremos salir de la "prisión", tenemos que soltar nuestra percepción y ponerla a prueba para poder cambiar nuestro corazón. Porque mientras nos "aferremos" a nuestras creencias, no podremos estar seguros de conocer la verdad, o la realidad. Tenemos que admitirnos a nosotros mismos que lo que hoy se expresa a través de nuestro corazón no es la realidad, sino simplemente nuestra percepción. Por ejemplo, como somos selectivos en nuestra percepción y no conocemos realmente la realidad, a menudo no conocemos realmente las circunstancias y los procedimientos por los que, por ejemplo, nuestros padres actuaron de tal o cual manera. Si sientes emociones negativas hacia tus padres (u otras personas), te recomiendo que seas la primera persona en perdonarles. El perdón es una clave importante. Porque cuando hemos reconocido que esa emoción negativa, combinada con una creencia, está gobernando nuestro corazón, entonces depende de mí y de ti "soltar" a esa persona perdonando. Mientras no lo hagamos, mantenemos a esa persona "atrapada" y dejamos que nuestro sistema de creencias siga funcionando y juzgando o condenando a la persona en cuestión. Al perdonar, la liberamos y se pone en marcha un cambio de corazón. Tenemos que admitirnos a nosotros mismos que es nuestra percepción e interpretación de situaciones pasadas, experiencias, momentos... que no representan necesariamente la realidad. Y voy a ir un paso más allá: tu y mi vida no es el resultado de lo que otras personas te han hecho a ti y a mí. Vale, respira... es una afirmación realmente desafiante. Pero, mira. Si nuestras vidas fueran el resultado de lo que otros seres humanos nos han hecho o nos harán, ¿qué efecto tendría esto en mí como persona? "Como no puedes deshacer tu pasado, inevitablemente te sentirás víctima y no verás ninguna posibilidad de mejora en tus circunstancias personales, emocionales o económicas. Te lamentarás y acusarás a tu pasado, estarás resentido y arrepentido, mirarás con rabia y envidia a otros que tuvieron mejores condiciones de partida..." Es decir, mientras digas que así (y no de otra manera) sucedió, quedas como víctima. Tienes una excusa para tu forma de actuar, pero ¿quieres vivir así?

Punto 5: Fotos, fotos, fotos

Todos conocemos refranes como "¡Me lo creeré cuando lo vea!" o "Una imagen vale más que mil palabras". Y esto tiene que ver con el hecho de que todos nuestros recuerdos se almacenan como imágenes y también se recuerdan en forma de imágenes. Captamos cada acontecimiento a través de nuestros ojos y lo convertimos en una imagen, aunque los datos se transmitan a través de otro de los cinco sentidos. Todos los datos se codifican como imágenes. Incluso las cosas que olemos, oímos y saboreamos se almacenan como imágenes y se recuperan como imágenes". El Dr. Antonio Damasio, jefe del departamento de neurología de la Universidad del Sur de California, lo confirma diciendo: "La capacidad de reproducir imágenes internamente y ordenarlas es un proceso llamado pensamiento. No es posible pensar sin imágenes. Los procesos del pensamiento humano siempre se ejecutan en imágenes". Podemos "ver" estos recuerdos almacenados por medio de nuestra imaginación, como si aparecieran en una pantalla en nuestra mente. Alex Loyd llama a esta "pantalla" en su libro "Pantalla del corazón". ¿Qué quiere decir exactamente con "pantalla del corazón"? "En nuestro corazón almacenamos miles y miles de millones de imágenes. Podemos pensar en la pantalla de nuestro corazón como una gran pantalla de ordenador holográfica de alta resolución que muestra los

recuerdos que están activados en ese momento, igual que los archivos abiertos o las imágenes de nuestro ordenador. Lo que está visible en la pantalla controla nuestra experiencia actual". Ejemplo: Cuando la ansiedad aparece en la pantalla, sentiremos estrés en nuestro cuerpo físico hasta que se rompa el eslabón más débil (véase el capítulo "¡Totalmente estresados!") y desarrollemos ciertos síntomas negativos. Esto nos lleva al hecho: lo que aparece en la pantalla de nuestro corazón determina lo que experimentamos. Ahora ha quedado claro en algunos lugares que necesitamos sanar nuestros recuerdos dolorosos y creencias destructivas.

También se podría decir que "tenemos que seguir limpiando y reprogramando nuestra pantalla del corazón". Yo llamo a este proceso reescritura, que explicaré con más detalle en el capítulo 6. En otras palabras: Podremos decidir por nosotros mismos lo que queremos experimentar. Y eso, a su vez, determinará la salud, la riqueza, las relaciones, la felicidad y el éxito en todos los ámbitos de nuestra vida. Alex Loyd vuelve a resumirlo muy bien: "Todos tenemos una mala programación, pero la pantalla del corazón es nuestro vínculo directo con ella, a través del cual podemos sanarla." Pero, ¿cómo podemos ver nuestra pantalla del corazón? Es sencillo: basta con cerrar los ojos. "Ahora piensa en lo último que has comido. ¿Lo ves? ¿Lo saborea? ¿Lo hueles? ¿Recuerdas qué pasaba a tu alrededor o qué conversaciones mantuviste mientras lo comías? Si es así, acabas de echar un vistazo a la pantalla de tu corazón". Nota: Si no hay "ninguna imagen concreta en tu pantalla del corazón, generalmente te vendrán a la mente colores, formas, objetos u otros elementos visuales. De hecho, no podemos hacer nada para lo que no tengamos una imagen. Antes de hacer algo, lo imaginamos visualmente, ya sea preparar un té, ir al baño o planificar un proyecto. La sustancia de toda idea es una imagen". Como ya he dicho, las imágenes son el lenguaje del corazón. Perspectivas: En el capítulo 6 he creado un subcapítulo con "preguntas del corazón", en el que se trata precisamente de mirar la "pantalla del corazón" de cada uno y averiguar así lo que el corazón cree realmente.

Imágenes y palabras

¿Sabías que nuestro corazón es mucho más poderoso que nuestra fuerza de voluntad? Esto nos lleva al hecho de que en el "duelo" entre imágenes (corazón) y palabras (mente), la imagen, es decir, el corazón, siempre gana. ¿Cómo se entiende esto? Si tenemos un problema y desde la mente creemos lo correcto (por ejemplo, soy completamente amado y valioso, o perdono a la otra persona, o puedo hacer esto), esto no significa que nuestro corazón también lo crea.

Sin embargo, está claro que lo que el corazón cree, las imágenes que tiene almacenadas, se expresarán en nuestra vida. Si las imágenes de inseguridad, miedo, rechazo, inutilidad y soledad están almacenadas en nuestro corazón, entonces anularán y dominarán nuestra conciencia, nuestra mente. Esto significa que pensamos, sentimos y hacemos algo que conscientemente no queremos. Esto entonces conduce a reacciones de estrés en nuestro cuerpo, aunque esto no sería necesario en absoluto. Por eso tenemos que curar la raíz, es decir, nuestros problemas cardíacos.

Algo en lo que pensar... Cada día nos vemos inundados por una avalancha de imágenes negativas en Internet, la televisión, las películas, las revistas y los periódicos, pero la mayoría de las veces ni siquiera nos damos cuenta. Sin embargo, todo esto está almacenado en el "disco duro de nuestro corazón". Por ejemplo, así como una buena película nos proporciona recuerdos sanadores, sanos y verdaderos, una mala película puede perjudicarnos. Por tanto, no es insignificante lo que vemos y, por tanto, dejamos entrar en nuestro corazón.

Pasemos ahora a la curación de nuestras memorias celulares, es decir, lo que se necesita para experimentar una vida de abundancia.

Punto 6: Sanar las memorias celulares.

"Para sanar nuestros problemas, necesitamos sanar el estrés. Para curar el estrés, tenemos que curar nuestras memorias". Ya se ha aludido en algunos lugares a que el estrés constante o el estrés crónico enferman. Mientras que las memorias celulares destructivas pueden desencadenar este estrés interno y tener graves efectos físicos y psicológicos, las personas con memorias celulares positivas y sanas pueden desarrollarse magníficamente y alcanzar grandes éxitos, aunque las condiciones externas no sean tan ideales como para esperar logros sobresalientes. Y eso es lo que todos perseguimos: Una vida llena de alegría, paz, equilibrio, ... ¡Pero el estrés impide una vida así! "Las creencias erróneas ponen en marcha la respuesta de estrés del cuerpo, incluso cuando es completamente inapropiada. Una vez que esto sucede, a largo plazo, causa casi todas las enfermedades y dolencias que conocemos. Apaga nuestras células, apaga el sistema inmunológico, y acabamos sentados con todo tipo de problemas de salud."

Es cien por cien seguro que en algún momento el "eslabón más débil" se romperá y el resultado pueden ser "enfermedades cardiacas, derrames cerebrales, cáncer, enfermedades respiratorias, problemas mentales (depresión, fobias, ataques de pánico,...), poca alegría de vivir (cansancio, letargo, agotamiento, insomnio, ansiedad, confusión, falta de creatividad,...)". Pero, ¿cuál es la solución? Seguro que ya sabes la respuesta: tenemos que curar nuestro estrés interior. Eso significa reducir el estrés. Para ello es necesario, como ya hemos dicho, sanar nuestras memorias celulares y sus creencias reescribiéndolas, en el sentido de cambiarlas, corregirlas. Reescribir estas creencias internas nos permitirá a ti y a mí sustituir las mentiras por la verdad divina. Entonces habremos "arreglado" lo que está en la raíz del problema: ¡habremos sanado la memoria! Recientes descubrimientos científicos han demostrado que los recuerdos "afectan incluso al nivel de nuestro ADN y a los cromosomas de nuestras células". La evocación constante de recuerdos negativos puede dañar nuestro ADN, haciendo que nuestro organismo sea vulnerable a las enfermedades. Entre otras cosas, el estrés libera peróxidos en el organismo, que liberan directamente radicales destructivos en el material genético. Para confirmarlo, el Instituto HeartMath llevó a cabo un estudio en el que se introdujo ADN humano aleatorio en un tubo de ensayo, se colocó en la mano de un sujeto y se le indicó que pensara en algo desagradable, es decir, que creara recuerdos destructivos. A continuación se examinó el ADN del tubo de ensayo. Estaba dañado. El siguiente paso fue volver a introducir el mismo ADN en el tubo de ensayo, ponerlo de nuevo en la mano del sujeto y pedirle esta vez que pensara en algo agradable. Se examinó de nuevo el ADN y se descubrió que se había producido una especie de curación. Esto significa que la activación de ciertos recuerdos parece dañar el ADN, mientras que la activación de recuerdos sanos parece sanar el ADN. Esto vuelve a dejar claro lo que la investigación ya ha confirmado: "que el desencadenante de la enfermedad y el malestar en el cuerpo es siempre un recuerdo destructivo y que, por el contrario, una vez que podemos creer en la verdad, nuestras células se vuelven inmunes a la enfermedad y el malestar."

En el capítulo 6, explicaré la "reescritura" anterior muy exhaustivamente desde una perspectiva bíblica y mostraré una aplicación práctica. Nota importante: En lo que desgraciadamente no profundizaré en este libro, pero que considero muy importante para nuestro bienestar, es en una alimentación equilibrada y sana (incluidos los periodos de ayuno) y en las actividades deportivas. Estoy convencido de que es demasiado unilateral centrarse sólo en la "curación del corazón" espiritual y dejar de lado la buena alimentación y las actividades deportivas.

Inserción: Pensamiento positivo y afirmaciones

¿Es posible para mí sanar mis recuerdos celulares destructivos y las falsas creencias asociadas a ellos a través del Pensamiento Positivo? Desgraciadamente, la respuesta es: ¡No! He aquí un extracto de otro artículo que encontré: "Los que intentan alcanzar el éxito sólo con el famoso "pensamiento positivo" se decepcionan con demasiada frecuencia: porque bajo el manto del "pensamiento positivo" siguen cociéndose a fuego lento nuestros miedos, dudas y bloqueos. Las sugerencias

"positivas" de nuestra mente (por ejemplo, "tienes éxito", "todo lo que ocurre es bueno", "te harás rico", etc.) no superan las dudas ("no puedo hacerlo", "no valgo", "pronto enfermaré debido al gran estrés"), sino que conducen a una escisión interior. Sólo un nuevo condicionamiento y emociones fuertes pueden cambiar permanentemente las reacciones automáticas." "Y si la gente sólo pretende pensar en positivo, se debilita aún más porque piensa que ya ha agotado todas sus posibilidades de cambiar algo en su vida."

Además del Pensamiento Positivo, también existe otro método con el que muchas personas esperan conseguir resultados externos: la llamada afirmación. "Se ha hecho popular 'inventar' creencias mediante afirmaciones. Este enfoque es comparable a intentar levantar una roca muy pesada: puede que lo consigas con mucho estrés y esfuerzo, pero también podemos hacernos daño en el proceso." ¿Qué son exactamente las afirmaciones? Ejemplo: Tengo un problema de estómago. Afirmación: "Mi problema de estómago ya está curado. Mi problema de estómago ha desaparecido sin dejar rastro. Mi problema de estómago ya está curado...".

Ejemplo: Éxito financiero. Afirmación: "Me están llegando un millón de euros. Un millón de euros me están llegando ahora mismo...". Estas y otras afirmaciones conducen al éxito deseado a muy pocas personas. "Para que las afirmaciones funcionen, también hay que creer en ellas. Hay una diferencia entre una creencia, que es más bien una esperanza o una quimera, y una creencia, que parafrasearé como 'sé que sé que sé'. Esta última es un conjunto de creencias eficaz que obtiene resultados".

Conclusión: el pensamiento positivo y las afirmaciones rara vez conducen a cambios en nuestra memoria celular. El problema radica en suponer que nuestras vidas están determinadas por los deseos y aspiraciones que produce nuestro pensamiento consciente. Pero la neurociencia ha descubierto "que la mente sólo está al mando un 10 por ciento del tiempo. El otro 90% de nuestras experiencias vitales están determinadas por una programación adquirida, almacenada subconscientemente". Para concluir, me gustaría volver a resumir brevemente los puntos 1 a 6. Nuestros recuerdos destructivos y dolorosos son el gran mal de nuestro corazón, que hay que curar. Consumen nuestra energía y causan estrés, lo que a la larga nos enfermará de alguna manera. Por lo tanto, para mantenernos sanos y en paz interior, necesitamos sanar nuestros problemas del corazón. A través de nuestra imaginación podemos mirar la pantalla de nuestro corazón y, como veremos más adelante, reescribir las imágenes (recuerdos) no deseadas. El resultado será una vida que Jesús nos prometió como "vida en abundancia". En el próximo capítulo, aprenderemos sobre el corazón espiritual tal como se nos presenta en la Biblia y comprenderemos su correspondencia con los hallazgos del corazón biológico. Como hemos dicho, ¡"dos" corazones y sin embargo sólo "uno"!

El corazón espiritual Pasemos ahora al corazón espiritual. Como veremos dentro de un momento, la Biblia dice de nuestro corazón espiritual que es nuestro ser más íntimo, donde se toman las decisiones. Este reino interior -el centro de nuestro ser- es el origen de cada movimiento que hacemos, de cada palabra que pronunciamos, de cada pensamiento que pensamos y de cada acción que realizamos. Queda claro que el conocimiento científico del corazón biológico y la descripción bíblica del corazón espiritual no sólo se corresponden, sino que son mutuamente dependientes. Sólo que, a diferencia de la ciencia, Dios siempre ha sabido esto y lo ha escrito para nosotros en Su Palabra. Empecemos ahora a examinar más detenidamente lo que la Biblia nos enseña sobre el "corazón". "Cuando la Biblia menciona el corazón de una persona, normalmente es para describir el verdadero estado interior de esa persona. Dios anhela apasionadamente la entrega de todo nuestro corazón. Él nos llama a ti y a mí a volvernos a Él con todo nuestro corazón, a creer con todo nuestro corazón, a pedir por Él con todo nuestro corazón y a confiar en Él con todo nuestro corazón." Veamos dos versículos bíblicos: "Confía en Yahveh de todo corazón..."; (Prov 3:5) "Te alabaré, Yahveh, Dios mío, con todo mi corazón, y daré gloria a tu nombre para siempre." (Sal 86:1 NGÜ) "con todo mi

corazón" La palabra "con todo mi corazón" expresa que nuestro corazón puede tener un estado de "no estar entero", es decir, dividido, roto, ...

La Biblia nos dice lo siguiente sobre el rey Abías: "Siguió en todo los pecados de su padre. Su corazón no estaba unido indivisiblemente a Yahvé, su Dios, como el corazón de su antepasado David. (1 Re 15:3) Así que aquí la Biblia habla de que el corazón de David estaba unido indivisiblemente al corazón de Dios. Para nosotros los cristianos, esto significa que es absolutamente posible tener un corazón íntegro e indiviso. Si eres como yo, entonces todavía no has alcanzado esta "meta" y hay áreas en tu vida que están marcadas por la carencia, las limitaciones y la falta de relación (también con Dios). Pero como Jesús dice en Mt. 22:37: "Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu devoción y con toda tu mente", y al mismo tiempo habla del mandamiento más importante, es posible que tú y yo nos esforcemos por tener un corazón indiviso aquí en la tierra. Pero, ¿cómo funciona eso? ¿Acaso ya no es válido hoy en día? ¿O sólo si vivo una vida completamente santa? ¿Qué tengo que hacer para ello? Responderé a estas y otras preguntas en los próximos capítulos.

El corazón - nuestro ser más íntimo

En la Biblia, las palabras corazón, Herzen, Herzens se encuentran un total de más de 800 veces. La palabra "corazón" es, por tanto, el término antropológico más utilizado en la Biblia. Nota al margen: Curiosamente, la Biblia no menciona la palabra "cerebro" ni una sola vez. "Sin embargo, es el cerebro, con sus 86.000 millones de neuronas y un cuatrillón de conexiones, es decir, sinapsis entre neuronas, el órgano más asombroso de todo el mundo". Como ya hemos visto anteriormente, el corazón está conectado al cerebro. Ambos se comunican constantemente. Y sin embargo, a diferencia del corazón, no se menciona el cerebro. La atención se centra claramente en el corazón. Veamos primero cómo se interpreta la palabra "corazón" en hebreo y en griego. La palabra hebrea "leb" corresponde a nuestra palabra alemana "Herz". "Se utiliza como expresión de todo el interior del ser humano". Phil Mason profundiza en este término: "Se utiliza para el corazón físico, biológico, de una persona, que se consideraba el centro del cuerpo físico. Es el corazón que bombea la sangre a través de nuestro cuerpo. Pero la palabra también se utiliza en sentido figurado para describir el centro o el interior de algo. También se usa metafóricamente para describir el núcleo del ser más íntimo de una persona". La palabra griega para corazón en el Nuevo Testamento es "kardia". "Este término se utiliza tanto literalmente para describir el corazón físico como metafóricamente para describir el interior de la persona. En griego se comporta como en hebreo, por lo que no era descabellado hablar del corazón como el órgano que definía la dimensión invisible y espiritual de una persona". El corazón, por tanto, abarca toda la persona interior, y es apropiado utilizar el término de este modo, porque el corazón espiritual es el núcleo de nuestro ser; "de él mana la vida" (Prov 4:23). Este "ser" es la parte "que te hace especial y único y te distingue de los otros 7.000 millones de personas". He aquí algunos versículos bíblicos muy apropiados: "¡Cuán inescrutable es lo que sucede en el interior del hombre, en lo más profundo de su corazón!" (Sal 64:7) "guárdalo en lo más profundo de tu corazón". (Prov 4:21) "dice Yahveh, pondré mi ley en lo más íntimo de ellos, y la escribiré en sus corazones, [...]" (Jer 31:33)

"A mí, mis pensamientos me aterraron en gran manera, [...] y guardé la cosa en mi corazón". (Dan 7:28) "Porque de dentro, del corazón del hombre, salen los malos pensamientos." (Mc 7:21) En pocas palabras, tu interior determina tu exterior. La palabra kardia también se utiliza para significar "el lugar donde se toman las decisiones". Así que el corazón es el lugar donde se mantienen tus creencias. Puede tratarse de creencias en ámbitos muy diferentes. He aquí un resumen de algunas de estas áreas: Finanzas, perdón, salvación, tu pasado, matrimonio, oraciones, rectitud, salud, Espíritu Santo, Dios, Jesús, autoimagen, futuro, protección, amor, afirmación, aceptación, tu familia, tu peso, sueños, tus hijos, quién eres, tus dones, tu opinión de los demás, la opinión de los demás sobre ti, amistades, éxito, belleza, deseos, tu cónyuge, economía, etc.

Aquí vemos de nuevo la correspondencia entre el corazón biológico y el espiritual: es nuestro corazón el que está moldeado por creencias inconscientes y, por tanto, tiene un efecto decisivo en nuestra vida. Por eso el rey Salomón escribió lo siguiente en el libro de los Proverbios, capítulo 4 versículo 23: "Más que cualquier otra cosa que guardes, ¡guarda tu corazón! Porque en él mana la fuente de la vida". Si examinamos más detenidamente las partes individuales de la oración y su significado, descubriremos lo siguiente: Salomón habla de "más que todo", lo que expresa que debemos dirigir toda nuestra vigilancia a algo. Las palabras "guardar" y "custodiar" dejan claro que debemos prestar atención a lo que "entra y lo que sale" de nuestro corazón.

Así pues, en este versículo se nos dice algo muy importante: Los seres humanos debemos vigilar con toda vigilancia lo que entra en nuestro corazón y lo que sale. Eso significa que tenemos control sobre nuestro corazón. Lo que, implícitamente, significa que no es Dios quien tiene el control de nuestros corazones, porque ese es nuestro trabajo, el tuyo y el mío. ¡Este es un punto muy crucial e importante! En consecuencia, si tenemos problemas de corazón, no sirve de nada que nos limitemos a rezar mucho por el problema. Por el contrario, debemos asumir la responsabilidad de nuestros problemas cardíacos y trabajar para sanarlos. Sobre este tema de la "responsabilidad", he creado un vídeo en YouTube titulado "¿Qué tiene que ver el Jardín del Edén con nuestro corazón?". En este contexto es muy interesante que también encontremos la mencionada responsabilidad hacia nuestro corazón en Gn 6:5. En este versículo la palabra "corazón" se menciona por primera vez en la Biblia y subraya el hecho de la responsabilidad personal. Pero vayamos por partes. Si usted quiere estudiar cualquier término en la Biblia y descubrir lo que Dios está tratando de comunicar, usted debe localizar donde el término es mencionado por primera vez, porque allí se encuentra la definición y el significado de esa palabra en particular. Como dije, la palabra "corazón" se menciona por primera vez en la Biblia en Génesis 6:5: "Y vio Jehová que la maldad del hombre era mucha en la tierra, y que todo el razonamiento de los pensamientos del corazón de él era solamente malo todo el día". En este versículo encontramos tres términos claves: 1. sensatez = imaginación/imaginación/fantasía 2. pensamientos 3. corazón Los corazones de la gente en el tiempo de Noé eran malvados. ¿Qué los hizo malvados? Por los tres conceptos clave mencionados: imaginación (véase el capítulo "Imágenes, imágenes, imágenes"), pensamientos y corazón. "Imaginación" en hebreo significa "dar forma/formar algo activamente". Si juntamos todo esto, entonces aquí se expresa lo siguiente: Todo lo que imaginamos mentalmente y que formamos activamente en nuestros pensamientos tiene un efecto en nuestro corazón. Las personas de aquel tiempo se alejaron de Dios y vivieron una vida llena de maldad porque no llenaron su interior con el bien que viene de Dios. Dios no tenía lugar en sus vidas (ya hemos iluminado esto como un "obstáculo" en la parábola del sembrador). Y al mismo tiempo, Él no podía hacer nada al respecto, porque los seres humanos somos responsables de nuestros corazones. En otras palabras, ¡podemos controlar nuestros corazones! Puesto que tenemos que prestar atención a lo que entra y sale de nuestro corazón a través de nuestro pensamiento, no podemos responsabilizar a nadie del estado de nuestro corazón, especialmente a Dios (véase el capítulo 4 "Renovación del pensamiento"). Y ya lo había mencionado más arriba. No se trata de pedir a Dios en oración personal un corazón nuevo, sabio, sincero e indiviso. ¿Por qué no? Después de todo, Dios podría borrar todas las experiencias y creencias negativas de nuestro corazón en un instante. Pero en Proverbios 16:1 leemos que Dios no hará esto: "Los designios del corazón son asunto del hombre, ...". Dios nos ha dado libre albedrío, así que es nuestra responsabilidad cuidar de nuestro corazón. Para aclarar de nuevo este punto de la responsabilidad personal: Por responsabilidad personal entiendo que decidamos cambiar nuestro corazón. Sabemos del "esfuerzo" que tenemos que hacer en este sentido, porque un cambio de corazón a menudo no es cuestión de horas, ¡sino de días, semanas y meses! Y, por supuesto, este cambio sólo es posible con la ayuda de Dios. El Espíritu Santo nos revela los puntos de nuestro corazón que necesitan ser sanados. Se trata, pues, de una interacción entre nuestro "esfuerzo" y la obra del Espíritu Santo. Por lo tanto, un

cambio de corazón no ocurrirá si simplemente le pedimos a Dios en oración que sane nuestro corazón y luego nos sentamos a esperar hasta que Él lo haya hecho y sintamos el cambio de un momento a otro. Además, puede ser que el diablo "llame" a nuestra puerta y quiera sembrar en nosotros las siguientes mentiras: "Dios no te ama. No responde a tus oraciones. No eres importante. No eres valioso. Necesitas rezar y ayunar más. No estás suficientemente comprometido. No eres lo suficientemente devoto". ¿Qué nos ocurre entonces? Caemos en obras religiosas (muertas) (véase el capítulo sobre "Espíritu religioso"). Rezamos más, ayunamos más, damos más, hacemos más, etc. Pero el desorden en nuestros corazones permanece. Pero aquí viene la buena noticia: ¡puedes cambiar tu corazón! Veremos esto en gran detalle en el capítulo 6. Somos una nueva creación "Sólo una cosa importa: ser una nueva criatura". Gal 6:15

Antes de compartir contigo algunos pensamientos sobre la "nueva creación", quiero hablar de una imagen espiritual. Recientemente pasé tiempo con Dios Padre. Mientras estábamos sentados juntos Él me mostró un corazón de oro. Yo estaba un poco desconcertado y no sabía exactamente lo que Él estaba tratando de decirme. Primero miré si el corazón era de mi cuerpo. Cuando no lo era, miré a Dios Padre. Allí vi un "agujero" en Él donde debería haber estado el corazón (ahora me gustaría saber lo que estás pensando. Entonces me di cuenta de que era Su corazón. Le pregunté qué quería revelarme. Inmediatamente vi que algo estaba escrito en el corazón dorado: "¡Soy bueno!". "Sí, exacto", pensé, "Él, Dios, es bueno". Ésa es una de Sus características. Entonces me di cuenta de que detrás de la primera capa había más y más "capas de corazón". Y en cada "capa" adicional había una afirmación que describía cómo es Él: eterno, fiel, inmutable, glorioso, soberano, omnipotente, omnisciente, omnipresente, perfecto, santo, justo, bondadoso, amoroso, misericordioso, bondadoso, ... Si quieres, busca más características de Dios. Me di cuenta de esto: mirándole a Él, en este caso a su corazón, reconocemos quién es. Y eso es muy importante. Necesitamos saber quién es Él. Y nuestro corazón también debe creer en estos atributos de Dios. Me di cuenta de que mirándole a Él, nosotros mismos cambiamos. Capa por capa. "¡Él es bueno!" ¿Tu corazón cree eso? Si es así, entonces verás la siguiente "capa del corazón". "¡Él es clemente y misericordioso!" ¿Lo cree tu corazón? Si no es así, dedica tiempo a reflexionar (ver cap. "Reflexionar e imaginar") hasta que tu corazón lo crea. Después de que Dios me mostrara este corazón de oro, supe que en el fondo necesitamos saber cómo es Él. Así nos resulta mucho más fácil confiar en Él, porque sabemos que es bueno y que sólo quiere lo mejor para nosotros. En relación con nuestra nueva creación, a la que llegaremos dentro de un momento, es necesario que le conozcamos para poder aceptar que nos ha hecho completamente nuevos. Nos ha dado una mente nueva y un corazón nuevo. No tenemos que hacer o realizar nada para ello porque Él es bueno, porque le gusta dar, porque se deleita en nosotros, ... Estoy seguro de que entiendes que este conocimiento de corazón de la naturaleza de Dios es una clave para recibir y aceptar con alegría todas las bendiciones de la cruz a través del Hijo de Dios. Cuando nuestro corazón conozca lo bueno que es Él, entonces los patrones religiosos se desmoronarán y entraremos cada vez más en lo que se nos promete en Gal 5:1: "Cristo nos ha liberado, para que vivamos como liberados". ¡De Dios estamos hechos para vivir como liberados! Como ya he dicho, "¡Él es bueno!". Después de esta breve introducción, pasamos al verdadero tema de este capítulo: La Nueva Creación. Cuando hemos entregado nuestras vidas completamente a Jesús y aceptado la obra terminada en la cruz como verdad, ¡entonces somos una nueva criatura!

¿Dónde dice eso? "Por tanto, si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas". (2 Cor 5:17) Una nueva creación: ¡algo sin precedentes! Ningún cristiano tiene ahora que dejar que los recuerdos destructivos y dolorosos (véase el capítulo sobre "Recuerdos celulares") del pasado definan su vida. Porque a través de nuestro renacimiento, Dios nos ha dado un espíritu nuevo y un corazón nuevo (Ez 36:26). Su espíritu es absolutamente perfecto, fuerte, perfecto, ... y ya no necesita "crecer". Es una nueva creación. Por esta razon debemos tambien distinguir entre alma y espiritu, porque la obra que Dios ha hecho en nuestro espiritu

renovado es una obra terminada, mientras que la obra de Dios en nuestra alma esta inacabada. Hablaremos más sobre nuestra alma y la renovación de nuestras mentes en el capítulo 4. Pero ahora volvamos al "espíritu". Toda la vida de Dios ya ha sido puesta en nuestro espíritu. Encontramos varios pasajes en la Biblia donde se describe que tenemos este ADN divino en nosotros porque somos un espíritu con Dios/Jesús y por lo tanto somos como Él: "Ya antes de todos los tiempos Dios tomó la decisión de que le pertenecieran. Por lo tanto, desde el principio, Él también quiso que todo su ser fuera transformado para ser como Su Hijo. Él es la imagen a la que han de asemejarse, pues ha de ser el primogénito entre muchos hermanos". (Rom 8:29) "Pero el que se une al Señor es un solo espíritu con él". (1 Cor 6:17) "Y así erais algunos de vosotros; pero habéis sido lavados, habéis sido santificados, habéis sido justificados en el nombre del Señor Jesús y en el Espíritu de nuestro Dios." (1 Cor 6,11) "Todos vosotros, pues, sois hijos e hijas de Dios, porque creéis en Jesucristo y estáis unidos a él. Porque todos los que habéis sido bautizados en Cristo os habéis revestido de un manto nuevo: Cristo mismo". (Gal 3,26.27)

Somos una nueva creación, tenemos el ADN divino en nosotros y somos un espíritu con Dios/Jesús. Hemos nacido de Dios.

En 2 Pedro 1:3 se nos confirma de nuevo que Dios ya nos ha dado y proporcionado todo lo que necesitamos a través de la Nueva Alianza (ver cap. 2): "En su divino poder Jesús nos ha dado todo lo necesario para una vida de reverencia hacia Él. Lo hemos recibido al llegar a conocerle - a Él, que en su maravillosa bondad nos ha llamado a la fe". Dios ya ha puesto en nuestras mentes todo lo que necesitamos en nuestras vidas. Esto es demasiado bueno para ser verdad: "¡Tengo la vida de Dios en mi espíritu!". (Rom 8,10) E incluso se nos ha dado un corazón nuevo: Te doy un corazón nuevo y un espíritu nuevo: "El corazón petrificado lo saco de tu pecho y te doy por él un corazón vivo". (Ez 26:36) Puedes pensar en ello como si nos hubieran implantado un corazón nuevo en nuestro propio corazón, un "corazón dentro de un corazón" por así decirlo. Quizá digas: "¡Pero yo no me siento tan "nuevo"!". Puedo entender muy bien esta afirmación. Veámoslo más de cerca. Desde la perspectiva de Dios, la nueva creación, es decir, la nueva mente y el nuevo corazón, es un hecho, un hecho. Sin embargo, ya he mencionado que "tenemos un corazón nuevo en el corazón viejo". Fijémonos en los escritores del Nuevo Testamento. Ellos tampoco dan la impresión de que el milagro del nuevo nacimiento conduce instantáneamente a un corazón perfecto, puro e indiviso. Nuestro corazón no se hizo perfecto en nuestra conversión, aunque todos desearíamos que así fuera. Pero desde Dios todo está preparado para que nuestro corazón se convierta cada vez más en un corazón indiviso, sincronizado con Su Corazón. Y ahí es donde entra en juego este Espíritu perfecto, que ahora puede tener un efecto decisivo en nuestro corazón: Nuestro corazón recibe todas las verdades divinas a través del nuevo espíritu y se impregna cada vez más de estas verdades; por supuesto dependiendo de si decidimos hacerlo y lo permitimos :-). Nuestro corazón es gradualmente reprogramado a un corazón que conoce y cree las verdades divinas. A través de esto experimentaremos curaciones del corazón, que luego tendrán un efecto notable y tangible en nuestras vidas. La totalidad de mi corazón es, por tanto, una mezcla de lo viejo y lo nuevo. Lo viejo va desapareciendo cada vez más y lo nuevo aumenta constantemente, siempre y cuando me aferre al hecho de que soy una gloriosa nueva criatura en la fe y lo haga mío. Pero, como ya he dicho, tenemos que decidirnos a querer ser realmente esa nueva criatura. Esto puede sonar un poco extraño. Pero esta decisión tendrá un efecto en nuestros corazones, porque creemos con el corazón. Por lo tanto, tenemos que convencer a nuestros corazones de que somos esta nueva creación y que ya tenemos el ADN divino dentro de nosotros. Y a medida que pase el tiempo, experimentaremos visiblemente más y más de esta "nueva-creatura-vida". Por lo tanto, tenemos que tomar la siguiente decisión ¿Quiero seguir viviendo según mi ADN natural, con todas las limitaciones ("esto lo heredé de mi madre/padre", "soy introvertido", "soy extrovertido", "no puedo hacer esto y no puedo hacer aquello", "he intentado superarme pero..." y muchas más) o según el ADN divino para vivir una vida victoriosa en las promesas de Dios

sin limitaciones? Si decidimos convencer a nuestro corazón con respecto a la divina "forma de vida del ADN", entonces es importante saber que la nueva creación no necesita "crecer" o hacerse más fuerte; pero, debemos centrarnos en creer las cosas correctas. Podemos vivir una vida como Jesus y hacer los mismos milagros y señales que El hizo. Pero, debemos creer en nuestros corazones que a traves de la nueva creacion tenemos este ADN divino dentro de nosotros y por lo tanto no tenemos que vivir en limitaciones. ¡Esta es nuestra verdadera identidad! Consejo: Por ejemplo, estudie los capítulos 5 + 6 de Gálatas y el capítulo 3 de Colosenses sobre la "nueva creación". Consejo: Vídeo de YouTube de Reinhard Hirtler "Vive en tu verdadero ADN" parte 1 de 3.

En el siguiente capítulo tratamos del espíritu, el alma y el cuerpo. ¿Cómo están conectados con mi corazón? ¿Cómo influyen en mi corazón? ¿Y la mente? ¿Hasta qué punto intervienen en la curación de mi corazón? Todas las respuestas en el próximo capítulo. ¡Te puede la curiosidad!

4. ¡espíritu, alma, cuerpo y también corazón!

En este capítulo hablaré de cómo el espíritu, el alma y el cuerpo están conectados con nuestro corazón. Desde mi punto de vista, ¡es la "pieza central" de este libro! Sin embargo, me gustaría señalar de antemano que existen muchas interpretaciones y puntos de vista diferentes sobre este tema. Por ello, a continuación describiré mi actual estado personal de conocimiento y comprensión. Como todos sabemos, el conocimiento es fragmentario... No obstante, estoy convencido de que este capítulo nos proporcionará otra pieza importante del rompecabezas para comprender mejor nuestro corazón espiritual en interacción con el alma, la mente, el cuerpo y el cerebro. Como mencioné anteriormente, considero que este capítulo es el "corazón" de este libro porque se convirtió en una verdadera revelación para mí que nuestro corazón funciona como un procesador. Como resultado, nuestro corazón tiene un impacto significativo en toda nuestra vida. Dentro de un momento descubrirá en qué consiste este "procesador del corazón". Primero, veamos el pasaje bíblico en 1 Tesalonicenses 5:23: "Él conserva todo vuestro ser: espíritu, alma y cuerpo...". Así que todo nuestro ser se describe como espíritu, alma y cuerpo/cuerpo. Suelen estar dispuestos en tres círculos concéntricos. Pero para explicar mejor cómo el espíritu, el alma y el cuerpo trabajan juntos, elegiré una disposición diferente: Nuestro cuerpo tiene cinco sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) para experimentar el mundo natural. Del mismo modo, nuestra mente también tiene los mismos cinco sentidos para experimentar el mundo supernatural. En la Biblia leemos sobre "ver con ojos espirituales", "oír la voz de Dios", "oler el dulce aroma", "saborear lo bueno que es el Señor" y otras descripciones. Vemos, pues, que nuestro espíritu nos pone en contacto con el mundo sobrenatural. Nos convierte en seres espirituales que viven en un cuerpo físico. Nuestro espíritu es nuestro verdadero yo. Queda el alma. Desde el punto de vista bíblico, el alma puede definirse como el lugar de los sentidos/mente (pensamientos), voluntad (decisiones) y sentimientos. El alma es, por así decirlo, nuestra personalidad y la parte de nosotros a través de la cual sentimos emocionalmente y entendemos cognitivamente lo que recibimos del mundo natural y sobrenatural. Eso, en pocas palabras, es cuerpo, mente y alma. Pero, ¿qué hay de nuestro corazón? ¿Y sin olvidar nuestro cerebro? Nos ocuparemos de ello para luego reunir los "cinco". "Nuestro cerebro es un procesador", que es una interfaz para el corazón y el cuerpo. Conocemos el término procesador por nuestro ordenador. ¿Qué hace un procesador? El procesador es el corazón de cada pieza de hardware, sin él nada funciona. Un procesador es absolutamente necesario para que un ordenador funcione. Calcula todo lo que ocurre en el ordenador. Por ejemplo, si abres un programa, el procesador calcula cómo se ejecuta y cuándo se muestra en la pantalla.

Esta "actividad de procesador" comienza a procesarse cuando nuestro cerebro recibe datos del mundo natural, o del corazón. La transmisión llega al cerebro a través del sistema nervioso (véase el capítulo "El corazón biológico: más que una bomba"). El cerebro funciona como un procesador que procesa la información de nuestro corazón y la convierte en palabras, órdenes, ideas, impresiones y

planes para dar sentido a lo que el corazón está pensando. Me gustaría ilustrarlo con el siguiente ejemplo: Nuestro corazón envía el sentimiento "miedo" a nuestro cerebro. El procesador cerebral entiende que se trata de "miedo" y procesa este sentimiento en palabras, como "¡Huye!". Nuestro cuerpo responderá huyendo. Así que vemos que nuestro cerebro procesa los pensamientos y sentimientos del corazón y hace que el cuerpo entienda lo que realmente se quiere decir. Y ahora se pone emocionante: si ahora miramos al corazón, entonces se da el caso de que nuestro corazón también es un procesador de este tipo, simplemente para la mente y el alma. Estoy convencido de que nuestro corazón es tan procesador como el cerebro; ¡sólo que para el espíritu y el alma! Para ilustrar esto, lo he presentado de la siguiente manera: Profundicemos ahora un poco más en esta cuestión del "procesador del corazón". El corazón funciona como un procesador para nuestro espíritu y nuestra alma. El espíritu, que es renacido, perfecto y perfecto (véase el capítulo "Somos una nueva creación"), transmite las verdades divinas (detalladas en el capítulo 6) al corazón. Del mismo modo, nuestra alma lo hace mediante pensamientos, sentimientos y decisiones/convicciones. Hablamos aquí de un "duelo" continuo entre espíritu y alma. Porque nosotros decidimos en última instancia qué información, del espíritu o del alma, debe procesar y transmitir ahora el procesador de nuestro corazón. Esto tiene que ver con a qué información le damos importancia (véase p.67 "Selección"). En lenguaje llano, esto significa: ¿Damos importancia a las verdades divinas del espíritu o a lo que nuestra mente produce en términos de pensamientos y puntos de vista? En última instancia, esta asignación de significado determina lo que experimentaremos en términos muy reales. Como ya he dicho, siempre hacemos lo que creemos. Y lo que creemos depende de aquello en lo que nos centramos, de lo que consideramos importante, en definitiva, de aquello a lo que damos sentido. Lo he ilustrado en el siguiente diagrama: Como he explicado antes, vemos aquí que la mente y el alma son partes de la vida interior del corazón. Ambas partes del corazón suministran información a nuestro procesador cardíaco, que la procesa y la transmite al cerebro.

PROCESADOR CARDÍACO

La información transmitida por el corazón es recibida y procesada por el cerebro. Ahora, la información procesada por el procesador cerebral se expresa a través de nuestro cuerpo. En concreto, esto significa que ahora experimentamos la información del corazón de una forma muy real. Supongamos lo siguiente: Tenemos un problema en nuestra vida. Nuestro corazón ha reactivado un recuerdo doloroso debido a una situación vivida actualmente. La emoción asociada al recuerdo se procesa y se transmite a nuestro cerebro con sentimientos como miedo, ansiedad, preocupación, inseguridad, nerviosismo, ... en consecuencia. Estos sentimientos destructivos se convierten en nuestra realidad en ese mismo momento, expresados a través de nuestro cuerpo. ¿Cómo puede notarse esto en nuestra vida cotidiana? Estamos deprimidos, ansiosos, deprimidos, ..., lo que puede llevarnos al retraimiento, al agobio, al desánimo, a la represión, a la preocupación, etc. Nuestro nivel de estrés aumenta y daña nuestro sistema inmunitario (véase el capítulo "¡Completamente estresados!"). A menudo buscamos entonces soluciones humanas, mundanas, o nos rendimos impotentes ante la situación, incapaces de hacer nada. Pero, ¿cuál es la alternativa divina? Para ello es necesario cambiar de perspectiva y pasar tiempo con Él. (Focus capítulo 5) Nos centramos en Dios, Jesús, el Espíritu Santo y sus posibilidades y soluciones: "Dios, Padre, ¿qué piensas de esto?". "¿Cuáles son Tus pensamientos sobre esto?" "¿Cómo ves Tú la situación?" "¿Qué has obtenido Tú, Jesús, para mí a través de la cruz?". Luego escuchamos lo que Él tiene que decir al respecto. Esto puede ser una referencia a pasajes bíblicos, una imagen espiritual, una visión, un sueño, ... Dios nos "habla" de muchas maneras. Pero, tenemos que tomarnos el tiempo de encontrarnos con Él para abrir un "espacio" donde Él pueda comunicarse con nosotros. Luego meditamos sobre las palabras, imágenes, impresiones... que recibimos. Eso significa que reflexionemos sobre ello. Esto también llevará tiempo. Pero nuestra mente perfecta confirma estas verdades y nos enfrentamos a la incredulidad de nuestro corazón. Cuando la verdad divina en

particular se convierte en la emoción más fuerte en nuestro corazón, más fuerte que las mentiras anteriores, entonces nuestro corazón cree. Sentira y experimentara alegria y paz acerca del problema respectivo. Así que vemos: El mencionado cambio de perspectiva y la reescritura de nuestro corazón son una interacción de alma, mente y corazón. Lo que siempre es decisivo es lo que creemos con nuestro corazón. No se trata del conocimiento de la cabeza, sino del conocimiento del corazón. Concretemos aún más: Recibes del médico el diagnóstico de que algo va mal con tu tensión arterial. Tu espíritu, en el cual está la vida de Dios, le dice a tu corazón que Jesús te ha traído sanidad a través de la obra realizada en la cruz. Después de todo, dice en 1 Pedro 2:24: "Sí, por sus heridas habéis sido sanados". ¡Qué maravilla! Jesús ha obrado la curación para ti y para mí de toda enfermedad. Estas buenas nuevas llegan ahora a tu corazón desde el Espíritu. El corazón examina esta información. Y aquí viene lo más importante: ¿pulgares arriba o pulgares abajo? Las memorias del disco duro de nuestro corazón decidirán lo que se transmite del corazón al cerebro como respuesta. Si tu corazón no cree que Dios sana, entonces surgirán en tu mente pensamientos como estos: "Pero el médico dijo...". "No estoy seguro". "No he sido sanado tantas veces". "¿Por qué debería Dios sanarme a mí de entre todas las personas?". ... La consecuencia es que su tensión arterial seguirá inestable y recurrirá a la medicación si es necesario. Pero no experimentará una curación sobrenatural. Porque tu corazón no cree en esta curación sobrenatural. ¡Es nuestro corazón el que decide! Porque nuestro corazón influye en toda nuestra vida (Prov 4:23). Recordemos lo que ya hemos señalado anteriormente: Nuestros recuerdos dolorosos son los problemas del corazón, y necesitan ser sanados (véase el capítulo "Sanar los recuerdos celulares"). Estos problemas no pertenecen al pasado para nuestro corazón, sino que son actuales en este mismo momento. Tienen el mismo efecto hoy que cuando esta experiencia dolorosa se almacenó como recuerdo. Y tales recuerdos están en todas las células de nuestro cuerpo (véase el capítulo "Memorias celulares"). Por esta razón, el corazón es el control maestro de nuestro cuerpo, ya que se comunica con todas estas células corporales. Así que las limitaciones o restricciones de tu vida no son el resultado de algo externo a ti, es decir, de tus circunstancias. No, ¡son el resultado de tu corazón! Porque como ya hemos visto, es completamente imposible hacer algo en lo que no creemos. Y creemos con el corazón (Rom 10:10). Como describí en el capítulo anterior, estoy convencido de que nuestras mentes se hicieron nuevas cuando elegimos vivir con Jesús y nos convertimos en una nueva criatura. Y en 1 Cor 2:12-15 leemos: "Pero nosotros hemos recibido este espíritu: el espíritu que viene de Dios, no el espíritu del mundo. Por eso podemos reconocer también todo lo que Dios nos ha dado en su gracia. Y cuando hablamos de estas cosas, lo hacemos con palabras que no nos enseña la prudencia humana, sino el Espíritu de Dios; mientras que el que tiene el Espíritu de Dios puede juzgar todas estas cosas 'adecuadamente'." En estos versículos Pablo deja claro que hemos recibido el Espíritu de Dios, que es perfecto y completo, y este nuevo Espíritu nos enseña, nos guía a toda la verdad; es el verdadero nosotros. Por el Espíritu de Dios somos capaces de juzgar todas las cosas correctamente. Con este Espíritu nuevo y perfecto, ya tenemos la vida de Dios dentro de nosotros. Pero, ¿por qué a menudo nuestra vida no refleja esta vida de Dios? Usted ya conoce la respuesta: ¡nuestro corazón! Porque nuestro corazón procesa las verdades del espíritu y transmite la decisión respectiva al cerebro, que a su vez desencadena una reacción a través de nuestro cuerpo. ¿Qué reacciones y efectos pueden ser éstos?

Corazón dividido, descreído:

El sistema inmunológico se debilita o desactiva por el estrés desencadenado; el resultado pueden ser enfermedades y problemas, miedo, impotencia, inseguridad, depresión ....

Un corazón indiviso y creyente:

El sistema inmunitario es fuerte porque hay poco estrés; el resultado es una vida marcada por la salud, la fuerza, la paz, la alegría, el bienestar, ...

Nuestro pensamiento desempeña un papel esencial en todo esto. Porque, ¡tenemos que renovar nuestro pensamiento! A través de nuestra decisión de entregar nuestras vidas a Jesús, somos instantáneamente "transformados de pecador en santo". Antes, nuestro cerebro era dirigido y conducido por el pecado, pero ahora nuestro cerebro esta en una relacion completamente nueva con la justicia. En todos los años que nuestro cerebro ha estado bajo el poder del pecado, ha sido "cableado". El cerebro ha sido programado para vivir en la presencia del pecado y bajo el dominio del pecado. A través de la re-creación, un nuevo software es instalado en nuestros cuerpos. Esto conduce inevitablemente a un conflicto con la vieja programación". Debido a esta vieja programación, Pablo habla muy claramente de una renovación de la mente en Romanos 12:2: "No os conforméis a este mundo, sino transformaos con él, y renovad vuestra mente, para que comprobéis y discernáis cuál es la voluntad de Dios: lo que le agrada, lo bueno y lo perfecto." Otras traducciones dicen: "sino aprended a pensar de una manera nueva, comenzando un nuevo pensamiento". ¿Cuánto determina nuestra vida lo que pensamos? Puesto que pensamos con la mente y ésta forma parte del alma, nuestros pensamientos son inmensamente importantes, ya que influyen en nuestro cuerpo y, por tanto, en nuestras decisiones cotidianas. Pero nuestros pensamientos a menudo no son congruentes con lo que Jesús ha liberado para nosotros los humanos a través de la obra cumplida en la cruz. Estas promesas divinas son conocidas por nuestra mente, pero es muy posible que giremos exclusivamente en torno a nuestros pensamientos y no los alineemos con las verdades divinas. Quiero exponer este punto de forma práctica: Nuestra mente gimotea: "Me siento indefenso, abrumado, impotente, débil, ...".

La promesa de Dios: "Nada es imposible para Dios. Él me ayuda y está con nosotros todos los días". (Rom 8,28, Jer 29,11-14, Mt 28,20). El cuerpo gime: "Estoy enfermando". La promesa de Dios: "Por nuestra salvación el castigo recayó sobre él; por sus heridas hemos sido curados". (Is 53,5) Ahora estamos en conflicto entre la realidad natural - y la divina. Si nos quedamos en la "queja", experimentaremos la reacción física correspondiente; enfermaremos. Pero si recordamos lo que Dios ha registrado en Su Palabra y reflexionamos sobre ello (ver capítulo "Reflexionando e Imaginando") o recordamos experiencias personales con Dios, etc., y contrarrestamos nuestros pensamientos naturales con los pensamientos divinos, entonces renovaremos nuestro pensamiento. Normalmente se necesita tiempo para que la "renovación" del pensamiento convenza a nuestro corazón (llamo a este punto parafrasear y se explica con detalle en el capítulo 6). Porque "como piensa el hombre en su corazón, tal es él". (Proverbios 23:7). Por lo tanto, debemos empezar a pensar como piensa Dios, y no como piensa el mundo - dice Pablo (Romanos 12:2). ¿Cómo lo hacemos concretamente? Preguntándonos, por ejemplo: "Jesús, ¿qué piensas de la situación en la que me encuentro ahora mismo?". Sólo así podremos adoptar una perspectiva diferente de la situación en primer lugar. Pablo lo afirma en Romanos 8,5: "Quien se deja determinar por su propia naturaleza, su vida se orienta a lo que quiere su propia naturaleza; quien se deja determinar por el Espíritu de Dios, se orienta a lo que quiere el Espíritu. Lo que quiere el Espíritu trae vida y paz, pero lo que quiere la naturaleza humana trae muerte. Porque la voluntad propia del hombre es hostil a la voluntad de Dios; no se somete a la ley de Dios y ni siquiera es capaz de hacerlo. Por eso Dios no puede complacerse en quien se deja dominar por su propia naturaleza". Hemos de ser personas que se dejan gobernar por el Espíritu de Dios. Esto también significa que dirijo mi pensamiento hacia el cielo. Además, es importante que prestemos atención a lo que vemos con nuestros ojos (TV, internet, películas, ...), oímos con nuestros oídos (música, noticias, rumores, escándalos, ...) y hablamos con nuestra boca (palabras de vida - muerte). Porque son puertas por las que dejamos entrar cosas, que a su vez se almacenan como imágenes en nuestro corazón. Debemos tener cuidado con lo que llenamos nuestro interior. Porque no debemos sorprendernos cuando nuestro mundo de pensamientos hace lo que quiere con nosotros si lo alimentamos con comida que no es de Dios. Esto significa, a la inversa: Si quiero una mente sana, tengo que "alimentarla" con cosas buenas. Igual que puedo alimentar mi cuerpo con

comida buena o mala, puedo hacer lo mismo con mi alma. La Biblia, como siempre, también es muy clara a este respecto: "Poned la mira en las cosas del cielo, no en las del mundo terrenal." (Colosenses 3:2) En este punto me gustaría llamar la atención sobre el término neuroplasticidad. ¿Qué hay detrás de él y por qué es muy interesante para nosotros, los seres humanos, y también para nosotros, los cristianos? "El término neuroplasticidad se refiere a la capacidad del cerebro de cambiar su estructura y funciones de tal manera que pueda reaccionar de forma óptima a nuevas influencias y demandas externas. En este proceso, por ejemplo, se forman nuevas conexiones entre células nerviosas individuales (sinapsis)." Como ya se ha dicho, nuestro cerebro está cableado. Pero estos cableados existentes pueden renovarse. Esto es más que una buena noticia. No tenemos por qué quedarnos estancados en nuestro "estado actual". Nuevas experiencias, nuevas perspectivas, nuevos pensamientos cambian significativamente nuestros circuitos cerebrales. Aprender a activar consistentemente las verdades de Dios realmente cambiará nuestro pensamiento, ¡lo que a su vez transforma nuestro cerebro! "Nos hacemos partícipes de una forma de pensar completamente nueva, y cuanto más nos establezcamos en estos nuevos patrones de pensamiento, más redes y patrones neuronales nuevos surgirán, mientras que las viejas vías neuronales se atrofian porque ya no se utilizan". Pablo también sabía que nuestros patrones de pensamiento pueden ser cambiados, ya que él mismo en particular, experimentó este cambio corporalmente en su encuentro con Jesús (Hechos 9). A Pablo se le puede llamar realmente un "neuroplasticista de la Nueva Creación que quería suscitar una generación de neuroplasticistas sobrenaturales que fueran capaces de vivir en el Espíritu de tal manera que el cielo pudiera venir a la tierra en su pensar, sentir y querer y que la gloria de Cristo pudiera ser restaurada de tal manera que nuestros cerebros, creados para reflejar la gloria de Cristo, pudieran ser encendidos de nuevo de tal manera que la mente de Cristo se expresara con ella". Resumamos de nuevo: Como señalé al principio de este capítulo, para mí la actividad "procesadora" del corazón es como la "pieza central" de este libro. Cuando nos damos cuenta de que todo lo que pensamos y sentimos es procesado por el procesador de nuestro corazón, aumenta la importancia de lo que la Biblia quiere decir con "guardar nuestro corazón". Lo que se almacena en nuestro corazón lo experimentaremos en la vida real: Lo positivo y lo negativo; lo bueno y lo malo. Nuestro corazón es el control que guía nuestra experiencia. Y este control está influenciado por la mente y el alma. Si decidimos alinearnos con lo que está en el cielo y así nuestro espíritu "entra en juego", entonces tarde o temprano reescribiremos nuestro corazón. Y experimentaremos: "¡Como en el cielo, así en la tierra!". Ese es nuestro objetivo, ¿no? En el próximo capítulo obtendrás una gran clave para acercarte a esta meta.

5. tómate tu tiempo

Ahora que ya tenemos una visión global de cómo funciona nuestro corazón y de lo importante que es que lo guardemos y custodiemos, llegamos a la parte práctica de este libro. La aplicación práctica se basa en el lema: "Tiene que ser sencillo. Comprensible y aplicable para todos". Porque deseo que tú, al igual que yo, experimentes que el trabajo del corazón del que somos responsables los seres humanos es muy fácil de llevar a cabo. No necesariamente tienes que leer más libros o hacer cursos para entender el "sistema" o el "trasfondo espiritual". No, es muy sencillo. Tan sencillo que se puede resumir en pocas palabras: "¡Pasa tiempo con Dios, Jesús y el Espíritu Santo!". "¿Qué, eso es todo?". "Sí, en principio". Se trata de conocer a Dios, experimentarlo en su cercanía y llenar mi corazón de Él y de su verdad. Jesús mismo vivió esto por nosotros. Se levantaba antes del amanecer para tener comunión con Su Padre celestial. Esto se expresa en varios lugares de la Biblia. Pensemos en las palabras de Jesús en las que afirma que no es capaz de hacer nada por sus propias fuerzas. No, Él juzga basándose en lo que oye del Padre (compárese con Juan 5:30). Sólo podemos escuchar a nuestra contraparte si entramos en relación y dedicamos tiempo a escuchar lo que es importante para la otra persona. ¡Cuánto más deberíamos tener estos tiempos con el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo! En resumen, ... Se trata de la intimidad con Dios Padre, Su Hijo Jesús y el Espíritu Santo.

¿Cómo nos explica Wikipedia la palabra "intimidad"? "La intimidad es un estado de profunda intimidad. La intimidad está en la esfera de la intimidad - un reino personal definido por la presencia de sólo ciertas personas o ninguna otra persona y no involucra a extraños." Esta intimidad profunda une a Jesús y a Dios; son uno ("Así serán uno, como nosotros somos uno", Juan 17:11). No son coesenciales, sino que están unidos en la unidad como Padre e Hijo. Y el Espíritu Santo es el Espíritu de Jesús y el Espíritu de Dios. Hemos sido creados a imagen de Dios y, mediante la obra consumada en la cruz, nos hemos convertido en una nueva criatura y, por tanto, podemos entrar en el mundo del cielo: "Ahora tenemos esta confianza, queridos hermanos y hermanas, por la sangre de Jesús, de que podemos entrar sin obstáculos en la santa presencia de Dios. Él nos ha abierto esta posibilidad como un camino completamente nuevo y vivo. Conduce a través de la cortina que separa lo santo de lo santísimo en el templo. Y esta cortina rasgada no es otra cosa que su propio cuerpo". (Heb 10:19,20)

La cortina está rasgada, ¡el camino hacia Dios está libre! Cuando Jesús gritó: "¡Consumado es!", la cortina del templo se rasgó en dos. Ahora tenemos acceso ilimitado al Lugar Santísimo, a la presencia de Dios. Y esto 24 horas al día, 7 días a la semana. La pregunta para nosotros es: ¿Nos tomamos tiempo para encontrarnos contigo? ¿Damos lo más preciado, nuestro tiempo, a Dios, a Jesús y al Espíritu Santo? Por ejemplo, son nuestros tiempos de "quietud" por la mañana, en los que podemos experimentar el encuentro. ¿Quizás también son ventanas de tiempo cortas o más largas a lo largo del día? No sé cómo puedes establecer estos tiempos de encuentro. Pero sí sé que hay que planificarlos. No ocurren porque sí. Y ése es tu reto y el mío. ¿Dónde y cuándo dedico tiempo de calidad a Dios? Sé por experiencia propia que es un viaje y que se desarrolla a partir de la regularidad. Cuando deseamos intimidad, necesitamos tiempo. Porque conocerse, construir relaciones, vivir la amistad, siempre lleva tiempo. ¿Por qué debemos tomarnos necesariamente estos tiempos? Nuestro corazón siempre decide en función de las emociones más fuertes. Y este es exactamente el punto que Jesús retoma en Mt 6,21: "donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón". Esto significa que nuestro corazón siempre se sentirá atraído por lo que se considera más importante. Y si Jesús es ese tesoro, entonces nuestro corazón también se sentirá atraído hacia Él porque Él desencadena las emociones más fuertes en tu corazón. Y eso sucede en los momentos de relación, a través de la intimidad. ¿Sabías que? Los hallazgos de la neurociencia muestran lo siguiente: Lleva tiempo "recablear el cerebro y establecer nuevas conexiones neuronales, [...] pero cuanto más invirtamos en recablear nuestro cerebro, más fácil nos resultará una nueva forma de pensar y más naturalmente se producirá el pensamiento celestial". Entonces, ¿cuánto tiempo se necesita para una mentalidad renovada? Sobre esto, la doctora Caroline Leaf, cristiana comprometida y neurocientífica desde hace más de dos décadas, escribe que "los nuevos pensamientos se forman en un periodo de 21 días. O, dicho de otro modo, el día 21 se han formado nuevas redes neuronales en el cerebro (véase la página 106 "Neuroplasticidad"). En los 42 días siguientes, estos nuevos pensamientos se automatizan, es decir, se convierten en un hábito. Así, al cabo de 63 días, la estructura del cerebro se remodela de tal forma que la nueva forma de pensar se mantiene." "Esto subraya algo que en realidad muchos de nosotros hemos comprendido hace mucho tiempo: Lleva tiempo aprender y reforzar nuevos hábitos que afectan a nuestra forma de pensar y actuar." Si quieres profundizar en este apasionante tema, sin duda deberías comprar el libro de Caroline Leaf "Elimina tu caos mental". También me gustaría señalar un vídeo de YouTube en el que C. Leaf presenta su libro en un taller en línea y habla con más detalle de varios contenidos. En las próximas páginas seguiré explorando este tema de la intimidad analizando una parábola de Jesús, la vida de Pablo y una experiencia personal mía.

La parábola de las diez damas de honor. En este capítulo quisiera detenerme en la parábola de "las damas de honor prudentes y las insensatas", para poner de relieve la fuerza con que Jesús nos señala el tema de la intimidad. Pero a su vez... En Mt 25,1-13 leemos la parábola referida: "Cuando venga el

Hijo del hombre, el reino de los cielos se parecerá a diez damas de honor que tomaron sus antorchas y salieron al encuentro del novio. Cinco de ellas eran necias y cinco prudentes. Las insensatas tomaron sus antorchas, pero no tenían aceite. Las prudentes, en cambio, llevaban consigo, además de las antorchas, vasijas de aceite. Cuando se retrasó la llegada del novio, todas se cansaron y se durmieron. De repente, en medio de la noche, las llamaron: "¡Ya viene el novio! Salid a su encuentro". Las damas de honor se despertaron y se pusieron a preparar las antorchas. Las necias dijeron a las prudentes: "Dadnos un poco de vuestro aceite, que se nos apagan las antorchas". Pero las prudentes replicaron: 'No podemos, porque si no, no hay suficiente ni para nosotras ni para vosotras. Id a un mercader y comprad vosotros lo que necesitéis'. Mientras las insensatas estaban fuera comprando aceite, llegó el novio. Las cinco que estaban preparadas entraron con él en el salón de bodas. Luego se cerró la puerta. Más tarde llegaron también las otras damas de honor y gritaron: "¡Señor, Señor, ábrenos! Pero el novio respondió: 'Sólo puedo deciros esto: ¡que no os conozco!'". "¡Velad, pues!", concluyó Jesús. "Porque no sabéis de antemano ni el día ni la hora. "Esta parábola, en mi opinión, trata de prepararnos para la venida de Jesús, como el esposo. Las vírgenes prudentes se habían preparado para el novio, mientras que las insensatas habían dejado que se apagara el aceite de sus lámparas. El aceite de la lámpara representa la intimidad. No se puede pedir prestado a otros. Hay que "comprarlo" uno mismo, invirtiendo su precioso tiempo en permanecer en la presencia del Señor. Para una comprensión más profunda de esta parábola, me ayudó mucho conocer el trasfondo histórico y cultural. Podemos pensar en algo así: Después de la fiesta de compromiso, a menudo podía pasar hasta un año hasta que se celebraba el banquete de bodas. Durante este tiempo, el novio preparaba el piso para su novia. El padre del novio decidía cuándo podía marcharse para celebrar el banquete nupcial. Cuando llegaba el momento, el novio salía con sus padrinos para ir a casa de la novia, donde ya esperaban las damas de honor con la novia. Era costumbre tener diez damas de honor, que eran las amigas íntimas de la novia. Cuando se acercaba el momento de la boda, todas las noches esperaban ansiosas la llegada del novio. Normalmente, el novio llegaba de repente y, a menudo, a última hora de la tarde. Entonces, el novio y sus amigos llevaban a la novia en una bulliciosa procesión por las calles hasta el banquete nupcial, que tenía lugar en su nuevo hogar. La procesión solía celebrarse de noche y los novios llevaban antorchas y lámparas para iluminar el camino hasta el banquete y atraer deliberadamente toda la atención hacia las celebraciones. Al llegar a la casa nupcial, los novios se vestían con trajes nupciales blancos, símbolo de pureza. Luego se reunían bajo el palio nupcial, que expresaba que la presencia de Dios bendecía su unión. Por último, al final del periodo festivo, un amigo íntimo del novio, parecido a un padrino, cogía la mano de la novia y la colocaba en la del novio, tras lo cual los novios se quedaban solos juntos por primera vez. Entonces se consumó el matrimonio y la pareja vivió junta en su nuevo hogar a partir de entonces. ¿Qué significa esta parábola para nosotros hoy? ¿Cómo puede aplicarse a nuestras vidas? Creo que las diez damas de honor nos representan a los que seguimos a Jesús. De hecho, la parábola describe que las diez damas de honor tenían aceite, lo que significa que todas eran creyentes. Es sólo una cuestión de sabios y necios. El énfasis está en estar preparados. El aceite se "compra" y se repone mediante la intimidad con Dios, invirtiendo tiempo y perseverancia en lo oculto de los encuentros íntimos. Nuestra salvación a través de la obra terminada en la cruz es un regalo; pero cultivar la intimidad con Dios es extremadamente costoso. Esta parábola habla poderosamente de la calidad de nuestra relación de corazón con nuestro Esposo celestial. Los insensatos permitirán que las cosas que parecen más urgentes en ese momento los alejen de la sala del trono, de la presencia de Dios, en cuanto consigan un mínimo de aceite allí. Los sabios se quedarán allí y continuarán siendo abastecidos con aceite hasta que sus corazones sean saciados por su relación de amor con Jesús. Jesús dijo a los necios en el versículo 13: "¡No te conozco!". Lo que significa específicamente: "No tengo una relación íntima contigo, así que no puedes participar en el banquete de bodas porque es una celebración de intimidad". O para decirlo de otra manera, Jesús está diciendo aquí que Él nunca ha tenido una relación personal íntima con ellos. Muchos creyentes

en este mundo, no tienen ningún deseo de acercarse al Esposo en busca de una profunda intimidad espiritual. Se contentan con creer, pero no tienen en su corazón conocer a Dios como un amante íntimo. Podemos entrar en el espacio espiritual del banquete nupcial siempre que nuestra lámpara esté llena del aceite de la intimidad. Los que ya están disfrutando del banquete nupcial, pueden verlo. Saben cultivar una relación de corazón con el Esposo y están embelesados por la gloria de su Esposo y Rey. Las tontas damas de honor están constantemente distraídas y miran alrededor de la habitación con la mirada perdida porque sus corazones no están vueltos hacia el Esposo. No han aprendido a entregar sus corazones a la intimidad, contemplando la gloria del Señor y maravillándose de Su belleza. ¿Y nosotros? ¿Anhelas una intimidad profunda con Jesús? ¿En qué punto te encuentras ahora mismo? Sé sincero contigo mismo cuando respondas a estas preguntas. Este es el primer paso para encender un anhelo en tu corazón de encontrarte con Jesús como amante y como amigo y experimentar una relación íntima y de intimidad. Veamos más de cerca cómo Pablo, un enemigo de Cristo, se convirtió en un amante de Jesús que soportó todo desafío, tortura, sufrimiento, etc. por Él.

Pablo, el amante de Jesús

Lo único que importa es Cristo; Él es todo en todos. Col 3:11. Porque la ganancia a la que aspiro es Cristo; mi deseo más profundo es unirme a Él. Fil 3:8,9

Estos dos versículos salen del "corazón" de Pablo. ¿Cómo un hombre como Pablo, que vivía completamente "anti-Jesús", llegó a ser un amante de Jesús? Esto es lo que me gustaría contarte. Todo comenzó con el encuentro directo de Pablo con Jesús, que se nos describe en muchos lugares diferentes de sus cartas. He aquí algunas ideas sobre este encuentro divino: "Cuando se dirigía a Damasco y estaba a punto de llegar a la ciudad, de repente brilló una luz procedente del cielo. Tal resplandor le rodeó por todas partes que cayó al suelo, cegado. Al mismo tiempo, oyó una voz que le decía: "Saulo, Saulo, ¿por qué me persigues?" - "¿Quién eres, Señor?", preguntó Saulo. La voz respondió: "Yo soy a quien persigues; yo soy Jesús". (Hch 9,3-5) En Gal 1,15.16 Pablo afirma lo que sucedió en esta situación: "Pero entonces Dios decidió revelarme a su Hijo. Dios ya me había apartado para sí cuando aún estaba en el vientre de mi madre, y en su gracia me había destinado a servirle. Cuando ahora me reveló a su Hijo -a mí personalmente- ...". Y este encuentro personalísimo y divino con el cielo, con el Hijo de Dios, dio un vuelco total a la vida de Pablo. "Quise ponerme de nuevo en camino, pero el resplandor de aquella luz me había cegado de tal modo que ya no podía ver; mis compañeros tuvieron que cogerme de la mano y conducirme a Damasco". (Hechos 22:11) "Durante tres días estuvo ciego, y no comía ni bebía." (Hechos 9:9) Cuando pasaron los tres días, los ojos de Pablo se abrieron de nuevo y fue bautizado. Personalmente creo que estos días de estar solo, sin vista, sin comida ni bebida movieron cosas decisivas en el corazón de Pablo. No podemos encontrar nada sobre esto en la Biblia, pero creo que en estos tres días, provocados por este encuentro flagrante con Jesús, su corazón cambió fundamentalmente. Porque después de eso, este hombre ya no es el mismo de antes. ¿Un ejemplo? "Y después que comió algo, le volvieron las fuerzas. Saulo sólo llevaba unos días con los discípulos en Damasco cuando empezó a proclamar en las sinagogas de la ciudad que Jesús es el Hijo de Dios. Todos los que oyeron a Saulo estaban fuera de sí de asombro. "¿No es éste el que en Jerusalén actuaba con implacable severidad contra cualquiera que confesara a este Jesús?", decían. "¿Y no vino aquí con la intención de arrestar también aquí a los 'seguidores de este hombre' y entregarlos a los principales sacerdotes 'de Jerusalén'?". (Hechos 9:19-21) "... Pablo pudo dedicar todo su tiempo a proclamar el mensaje de Dios. Con todas sus fuerzas testificó a los judíos que Jesús es el Mesías". (Hch 18,5) Con todo su corazón, con todo su ser, vivió para dar a conocer el Evangelio en el mundo de aquel tiempo. ¿Por qué precisamente el anuncio del Evangelio? Porque Jesús le había encomendado personalmente esta misión. Lo leemos en Hch 22,21: "Jesús le respondió: '¡Ponte en camino! Te enviaré a otros pueblos en tierras lejanas". Hananías, un

seguidor de Jesús, también dio la siguiente palabra profética a Pablo: "El Dios de nuestros padres te ha elegido para que conozcas cuál es su voluntad. Ha ordenado que veas al que es justo y le oigas hablarte personalmente. Porque tú serás su testigo y contarás a todos las cosas que has visto y oído". (Hechos 22:14,15) A este respecto, encontramos a continuación varios pasajes de la Biblia en los que el propio Pablo comenta la comisión que recibió: "Porque no me encargó Cristo que bautizase, sino que predicase el Evangelio." (1 Corintios 1:17) "Tampoco recibí este mensaje de nadie, ni fui instruido en él por nadie; no, Jesucristo mismo me lo reveló." (Gálatas 1:12) Así, Pablo, que antes perseguía ferozmente a los cristianos de la época, se convirtió en apóstol de las naciones, proclamando el Evangelio por todo el mundo. ¿Cuál es el secreto por el que Pablo pudo convencer tan radicalmente y sin concesiones a su corazón del Evangelio, que antes rechazaba profundamente e incluso perseguía a sus seguidores? La respuesta es: ¡conocer a Jesús y estar unido a Él! Pero mira por ti mismo... "Pero las mismas cosas que en aquel tiempo me parecían ganancia no me han traído - cuando las miro desde el punto de vista de Cristo- más que pérdida. Más aún: conocer a Jesucristo, mi Señor, es algo tan insuperablemente grande que, si dependiera de cualquier otra cosa, sólo podría perder. Por Él, he dado la espalda a todo lo que antes me parecía ganancia; no es más que basura a mis ojos. Porque la ganancia que busco es Cristo; es mi deseo más profundo estar unido a Él. Por tanto, ya no quiero saber nada de esa justicia que se basa en la ley y que adquiero por mis propios logros. Me interesa más bien la justicia que nos es dada por la fe en Cristo, la justicia que viene de Dios y cuyo fundamento es la fe. Sí, quiero conocer a Cristo cada vez mejor; quiero experimentar en mí mismo el poder con el que Dios lo resucitó de entre los muertos, y quiero participar en su sufrimiento para llegar a ser como Él hasta el punto de morir". (Filipenses 3:7-11) Pablo sabía en el fondo de su corazón que nunca podría llevar a cabo su misión sin el poder de Jesús. Pero como Cristo vivía en él, podía superar cualquier cosa y soportar cualquier dificultad. "Por nuestras propias fuerzas no estamos a la altura de esta tarea; no hay nada que podamos atribuirnos. No, nuestra capacidad se la debemos a Dios. Él nos ha hecho capaces de ser siervos de la nueva alianza, una alianza que ya no se basa en la ley escrita, sino en la acción del Espíritu de Dios". (2 Corintios 3:5,6) "No es él quien depende de nosotros, sino nosotros de él". (Hch 17,25) "Sí, puedo aceptar de todo corazón vivir con debilidades y soportar maltratos, dificultades, persecuciones y aflicciones por causa de Cristo. Porque precisamente cuando soy débil soy fuerte". (2 Corintios 12:10) En la vida de Pablo, sólo existía Jesús y Nada Equivale a Todo, lo cual se expresa claramente en los siguientes versículos: "Puesto que la ganancia de Pablo era Cristo, había resuelto" dirigir su "atención únicamente a Jesucristo - a Jesucristo crucificado." (1 Corintios 2:2) Y... "a este principio me he adherido". (1 Corintios 2:1) ¿Cuál era el precio que Pablo estaba dispuesto a pagar? Al estudiar todos estos versículos, me he dado cuenta de lo centrado que estaba Pablo en Jesús y de lo mucho que soportó y sufrió por Él. Impulsado por el deseo de su corazón de alcanzar a la gente con el Evangelio, se puso completamente a un lado y lo dio todo por Él. Esto queda claro en los siguientes pasajes. En el mejor de los casos, sólo podemos adivinar la intensa persecución, tortura y rechazo a los que se vio sometido Pablo durante los años de sus viajes ministeriales. "... algunos de los oyentes se echaron a reír" (Hechos 17:32). "Pero lo único que recibió a cambio fue hostilidad e insultos" (Hechos 18:6). (Hechos 18:6) "Pero algunos de ellos se cerraban a lo que predicaba y no estaban dispuestos a aceptar el evangelio. En cambio, hablaban despectivamente de la nueva fe delante de todos los reunidos." (Hechos 19:9) "Entonces apedrearon a Pablo, y cuando lo creyeron muerto, lo arrastraron fuera de la ciudad. Pero cuando los discípulos lo rodearon, 'volvió en sí'. Se levantó y volvió a la ciudad. Al día siguiente, junto con Bernabé, partió para Derbe". (Hechos 14:19,20) "... los pretores mandaron arrancar las ropas de Pablo y Silas de sus cuerpos y ordenaron que fueran azotados con la vara. Después de darles un gran número de golpes, los pretores los hicieron meter en la cárcel y ordenaron al carcelero que los vigilara de cerca. Así lo hizo éste: los encerró en la celda más alejada de la cárcel, y les enclaustró los pies". (Hechos 16:22-24) "El carcelero se ocupó de Pablo y Silas aquella misma hora, en plena noche, y les lavó la sangre de las ronchas." (Hechos 16:33) "Revolvieron

contra él a la multitud, prendiéndole." (Hechos 21:27) "Se abalanzaron sobre Pablo y lo sacaron a rastras del 'patio interior' del templo, y justo cuando estaba fuera, se cerraron las puertas. La multitud enfurecida golpeaba a Pablo y estaba a punto de lincharlo". (Hechos 21:30-31) "El tumulto llegó a ser tan grande que el comandante temió que los miembros del consejo acabaran despedazando a Pablo." (Hechos 23:10) "A la mañana siguiente, temprano, varios judíos se reunieron para llegar a un acuerdo secreto. Con solemne juramento se comprometieron a no comer ni beber hasta que hubiesen matado a Pablo." (Hechos 23:12) Oigamos decir al propio Pablo: "Hasta este momento padecemos hambre y sed. No tenemos con qué vestirnos. Somos golpeados y maltratados. No tenemos un lugar al que llamar hogar. Realizamos un duro trabajo físico para mantenernos. Nos maldicen, pero bendecimos; nos persiguen, pero no nos rendimos. Respondemos a los insultos con palabras amables. El mundo nos trata como si fuéramos basura; somos la escoria de la sociedad, y eso no ha cambiado hasta hoy". (1 Corintios 4:11-13) "Porque las cicatrices que llevo en el cuerpo demuestran que estoy al servicio de Jesús y comparto su sufrimiento." (Gálatas 6:17) "No pasa un día sin que me amenacen de muerte. No exagero, pues me siento orgulloso de vosotros por Jesucristo nuestro Señor, hermanos y hermanas; al fin y al cabo, vuestra fe es el resultado de mi peligroso ministerio. Aquí en Éfeso tuve un enfrentamiento con los adversarios del Evangelio que fue como una lucha con fieras, una lucha a muerte". (1 Corintios 15:31,32) "Pues debéis saber, hermanos, que lo que estábamos pasando en la provincia de Asia nos pesaba tanto y excedía de tal manera nuestras fuerzas, que al final ni siquiera esperábamos escapar con vida. Sentíamos como si se hubiera pronunciado sobre nosotros la sentencia de muerte. Pero todo esto sucedió para que no confiáramos en nosotros mismos, sino en Dios, que resucita a los muertos. Él nos salvó de una muerte segura y seguirá salvándonos. Sí, hemos puesto nuestra esperanza en él 'y estamos persuadidos' de que nos salvará también en el futuro." (2 Corintios 1:8-10) "Las dificultades nos apremian por todas partes y, sin embargo, no nos aplastan. 'A menudo' no sabemos más, y sin embargo no desesperamos. Nos persiguen y, sin embargo, no nos abandonan; nos tiran al suelo y, sin embargo, no perecemos. A cada paso experimentamos en nuestros propios cuerpos lo que significa participar en la muerte de Jesús. Pero precisamente de este modo también debería hacerse visible que ya ahora, en nuestra existencia terrena, participamos de la vida de Jesús resucitado. Sí, en medio de la vida estamos constantemente a merced de la muerte por causa de Jesús, y precisamente por eso debe hacerse visible en nuestra existencia mortal que también participamos de la vida de Jesús. Nuestro ministerio, por tanto, nos lleva a la muerte, pero también a que la vida actúe en vosotros". (2 Corintios 4:8-12) "Estas son, pues, las razones por las que no nos desanimamos. Aunque las fuerzas de nuestro hombre exterior se desgasten, nuestro hombre interior se renueva de día en día. Porque las penurias por las que ahora pasamos no son más que una pequeña carga y pronto pasarán, y nos traen algo de un peso incomparablemente mucho mayor: una gloria inimaginable y que todo lo supera y que nunca pasa. Porque no fijamos nuestra mirada en lo que vemos, sino en lo que "ahora todavía" es invisible. Porque lo visible es transitorio, pero lo invisible es eterno". (2 Corintios 4:16-18) ¿Pensó Pablo alguna vez en preferir la muerte e irse a su hogar celestial? Oh, sí, podemos leerlo en Filipenses 1:22-25: "Por otra parte, mientras aún vivo aquí en la tierra, puedo hacer una obra que dé fruto. Por tanto, no sé qué debo preferir. Me debato entre las dos cosas: Preferiría dejar atrás la vida terrena y estar con Cristo; eso sería lo mejor con diferencia. Pero vosotros seguís necesitándome, y por eso -estoy convencido de ello- es más importante que siga aquí en la tierra. Por eso también estoy seguro de que no moriré, sino que permaneceré con todos vosotros. Porque así podré contribuir a vuestro progreso en la fe y a que, a través de la fe, os llene una alegría cada vez más profunda." Los pasajes bíblicos enumerados nos pintan un cuadro muy claro de lo que Pablo tuvo que experimentar y sufrir en el camino como apóstol de Jesucristo. Pero, como él dijo, "porque he aprendido a contentarme en toda condición de vida". Esto es realmente tan crudo. Pablo hizo esto por amor a Jesús. Su "lámpara" estaba llena del aceite de la intimidad. Estoy convencido de que sólo la profunda intimidad con Jesús le hizo soportarlo todo. Y Pablo sabía de la carrera que tenía que

correr: ¡la carrera de su vida! Pablo nos dice más sobre lo que significa esta carrera en Hechos 20:24: "Pero no me importa mi vida; mi andar personal no tiene importancia. Lo único que importa es que llegue a la meta de mi carrera y cumpla plenamente el encargo que recibí del Señor Jesús: el encargo de llevar la buena nueva de la gracia de Dios a todos los hombres." Entiendo que significa que esta carrera consiste en que tú y yo cumplamos nuestro respectivo encargo recibido de Dios, hasta la meta. Pablo recibio esta comision directamente de Jesus y adicionalmente le fue prometida por Hananias. En este punto me gustaría contarte mi "experiencia de la cabaña". Un fin de semana me retiré a una pequeña y hermosa "cabaña" para pasar un tiempo indiviso con Jesús. El tiempo estuvo marcado por el silencio, la adoración, la lectura y la escritura y la escucha de la voz de Dios. Estaba sentada en el sofá, escuchando una alabanza silenciosa, cuando Jesús me habló de forma bastante inesperada. Me habló de mi misión. Me quedé muy sorprendido. No me lo esperaba en absoluto. Después, escribí todo lo que Jesús me explicó y mostró. Lo que Jesús me reveló en esos pocos minutos todavía me conmueve profundamente en el corazón y es muy valioso para mí. La franqueza de Jesús es sencillamente la mejor que existe. Él vive en mi corazón. Una y otra vez pienso en ello. Y he decidido empezar, correr y terminar esta misión, en sentido figurado, mi carrera de la vida. Pero ahora volvamos a Pablo. Continúa esta carrera: "Ya sabéis lo que pasa cuando hay una carrera en un estadio: Muchos participan, pero sólo uno obtiene el premio de la victoria. Haz como el atleta vencedor: corre para que te den el premio. Todo el que quiere participar en una competición se somete a una disciplina estricta. Los atletas lo hacen por una corona de victoria que pronto vuelve a marchitarse. Nuestra corona de la victoria, en cambio, es eterna. Para mí, por tanto, sólo hay una cosa: "Corro como un corredor que no pierde de vista la meta, y lucho como un boxeador cuyos golpes no van a ninguna parte. Libro una dura batalla contra mí mismo, como si mi cuerpo fuera un esclavo al que impongo mi voluntad. Porque no quiero predicar a los demás y luego quedarme como quien no cumple él mismo lo que dice". (1 Corintios 9:24-27) Corremos en pos de la corona imperecedera de la victoria. ¿Qué quiere decir Pablo con esta corona imperecedera de victoria? En la traducción de Schlachter, la palabra "corona de victoria" se traduce como "corona de justicia": "Desde ahora me está preparada la corona de justicia que el Señor, juez justo, me otorgará en aquel día, ...". (2 Tim 4:8) ¿Quién recibirá esta corona? Pablo nos da una respuesta clara al respecto: "no sólo a mí, sino también a todos los que han amado su aparición". (2 Timoteo 4:8) En otras traducciones dice: "... también a todos los demás que esperan su regreso visible, ... sino a todos los que anhelan su regreso". ... sino a todos los que anhelan su aparición". En todas las diferentes traducciones, una cosa queda clara: el requisito previo para recibir la "corona de justicia" es que anhelemos a Jesús y su venida de nuevo. Este anhelo se expresa pasando nuestro tiempo con Él y llegando a conocer su corazón. En este encuentro, nuestro corazón se conectará con el Suyo y así se formará una profunda comunión. Un día recibiremos una recompensa en el cielo por cómo hemos vivido nuestras vidas. Por eso, Pablo escribe que no quiere perder de vista el objetivo de recibir al final esta corona, esta corona de victoria, de Jesús personalmente. Porque... "lo único que importa es Cristo; él es todo en todos". Colosenses 3:11

Caja de cristal frente a caja negra

Entonces, ¿cómo encajan una caja de cristal y una caja negra en un capítulo que trata de la relación y la intimidad? Sí, es una pregunta válida. Se lo explicaré. Probablemente haya oído el término "caja negra" en relación con un avión. Otra palabra sería "registrador de vuelo". Sin embargo, no me refiero a esta "caja negra", sino a una experiencia que tuve con Jesús una mañana. Me gustaría contártela brevemente. Conscientemente me tomé un tiempo para encontrarme con Jesús. Tenía mucha curiosidad por saber cómo y dónde me encontraría con Él hoy. En mi mente vi una "caja de cristal", cuyos lados, fondo y tapa eran de cristal. En esta "caja de cristal" me encontré con Jesús. No había nadie más allí, sólo nosotros dos. Mientras estaba así con Jesús en esta "caja de cristal", vi, a causa de las paredes de cristal, todas mis preocupaciones personales (deseos, sueños, problemas,

...), flotando fuera de la caja. Ganaban espacio en mis pensamientos y daban forma a mi encuentro con Él. Sería algo así: "Jesús, me alegro de encontrarte aquí, pero...". "Jesús, ¿qué pasa con...?" "Jesús, por favor ayúdame en..." "Jesús, muéstrame..." "Jesús, necesito una solución para..." etc. El tiempo a sus pies, el tiempo con Él, está marcado por: "¡Necesito!". Me encuentro con Jesús como un ayudante, un médico, un salvador necesitado, un pastor... que es lo que Él es. Y... Jesús es amor. Por lo tanto, Él me habla de estas cosas porque le importa lo que es importante para mí. El encuentro se convierte en una unión donde Jesús me da imágenes espirituales, versículos bíblicos, impresiones, pensamientos luminosos, dirección.... Y eso es bueno y a Él le gusta dármelos.

Nueva "Caja

Sigo de pie en la "caja de cristal" descrita antes, pero inesperadamente, todas las paredes laterales se oscurecen. El suelo y el techo también se vuelven negros. Me viene a la mente el nombre de "caja negra". Jesús sigue allí, pero ahora brilla tanto que todo el interior de la caja está iluminado. Me doy cuenta de que algo ha cambiado para mí: Todas las preocupaciones personales que siguen zumbando en el exterior, ahora ya no las veo. Sólo estamos Jesús y yo. Surge en mí una sensación extraña y una pregunta se vuelve muy central: "¿Qué hago ahora, cuando ya no se trata en absoluto de mis preocupaciones?". Es como si no pudiera hacer frente a esta nueva situación. No hay nada de qué hablar, nada a lo que pedir una solución, nada que pedir a Jesús. El encuentro ha cambiado: Sólo Él y yo. Ahora se centra sólo en Él, en Jesús. Es decir, sentirle, mirarle, sentirle, conocerle. Yo mismo paso a un segundo plano. Todo gira en torno a Él. Estar juntos se caracteriza por un encuentro involuntario y sin propósito con Él. Encuentro a Jesús como amigo y descanso. Noto cómo cada vez más se establece esta profunda intimidad; aunque sé que Él siempre se me presentará con otras facetas de su ser. Aplicación: Si quieres, tómate un tiempo, cierra los ojos e imagina las dos cajas. Muévete en ellas, mira a tu alrededor, ¿dónde está Jesús, qué está haciendo, diciendo, sintiendo? Él quiere ser nuestro novio, no primero nuestro ayudante y servidor para todo. Se trata ante todo de una relación de amor y no de un servicio, un trabajo o una conversación pastoral. Y lo más importante, no se trata de copiar e imitar mi experiencia. Se trata de descubrir cómo es tu "caja negra", tu lugar de encuentro. Algunas reflexiones para terminar: Tal vez sientas como yo, que en los momentos en los que quiero pasar tiempo con Jesús, miles de pensamientos se agolpan "de repente" en mi cabeza. Es difícil "domarlos" y ponerlos en "stand-by". Por lo tanto, he decidido que esto no es malo por ahora. No pasa nada. Entonces me tomo un breve momento para anotar rápidamente una o dos cosas, o simplemente comento esta o aquella preocupación con Jesús. Rápidamente, mis pensamientos se calman y puedo centrarme en Jesús. ¿Cuál es la esencia de la parábola de las diez damas de honor, de la vida de Pablo y de la caja negra? Los seres humanos fuimos creados para la comunión con Dios. Se trata ante todo de la intimidad con Dios, Jesús y el Espíritu Santo. Esto es lo más importante para nuestro corazón. Vivir desde un corazón íntimamente conectado con el corazón divino es la clave para una vida abundante. ¿Y si no tengo "hambre" de intimidad con Jesús? Entonces le pido al Espíritu Santo más hambre. El Espíritu Santo quiere ser nuestro mejor amigo y elevar nuestra relación con el Esposo y Padre Celestial al nivel de Dios. En el próximo capítulo escribo con más detalle sobre este corazón indiviso. Consejo: Vídeo de YouTube por Jake Hamilton "This One Thing".

6. ¿Cómo consigo un corazón indiviso?

Pero tú pertenecerás al Señor nuestro Dios con un corazón indiviso y vivirás siempre según sus mandamientos e instrucciones, como lo haces hoy. 1 Reyes 8:61 ¿Qué significa un corazón indiviso? En pocas palabras, significa que todas las partes de nuestro corazón conocen a Jesús y están conectadas con Él. Esto es diferente de un corazón dividido, donde todavía hay áreas o partes del corazón que no están conectadas a Jesús. En su libro, Healed Heart, Christa Black Gifford escribe lo siguiente: "Sin embargo, si tu corazón está dividido, incluso como cristiano experimentarás la separación continua entre tu corazón, alma, mente y espíritu que te impide vivir en una relación feliz

con Dios y con la gente." Por eso leemos también en la Biblia que debemos alinearnos con este corazón indiviso. Hay exactamente una manera de conseguir un corazón indiviso: A saber... ¡TODO TU CAMINO PERSONAL!

Espero que no te decepcione el hecho de que no recibirás de mí un programa de 10 pasos con instrucciones sobre cómo funciona y tiene éxito el cambio del corazón. PERO, lo que te ofrezco es esto: Quiero ayudarte a identificar tu camino personal para tu cambio de corazón. Para ello, te doy algunas herramientas muy concretas que puedes aplicar fácilmente en tu vida cotidiana. Como ya he indicado, es indispensable que cooperemos con el Espíritu Santo, que es nuestro ayudante, sostén y asistente, y nos guía hacia toda la verdad, ¡especialmente en nuestro corazón! Entonces, ¿de qué trata este capítulo? Como hemos visto hasta ahora, debido a diversas influencias, nuestros corazones aún no están completamente curados. Pero a través de la obra redentora de Jesús, se ha hecho posible que nuestro corazón dividido se convierta en un corazón indiviso, plenamente unido a Dios, a Jesús y al Espíritu Santo. Este cambio de corazón es tu viaje personal. ¿Por qué es tan individual? Porque cada uno de nosotros percibe y experimenta a Dios, a Jesús y al Espíritu Santo de manera completamente diferente. Pensamos, vemos y oímos de manera diferente, también en el espíritu. Estoy seguro de que tú y yo encontramos a Dios, a Jesús y al Espíritu Santo de manera muy diferente. Y eso también es bueno. Asi que tienes que descubrir por ti mismo cual es tu manera de entrar en relacion y salir de relacion para cambiar tu corazon. Hay muchas maneras de sanar tu corazón. Hay un denominador común: ¡llénate de cosas buenas! Por ejemplo, con cosas buenas de la Palabra de Dios (promesas bíblicas, promesas de Dios, nombres de Dios, Salmos, etc.). O con alabanzas, sermones, a través de la oración, a través de libros, a través de experiencias personales con Dios, etc. Y esto a su vez puede tener lugar en soledad o en comunidad, en ayuno, en oración, en descanso, ... Os animo a confiar plenamente en Dios, nuestro conocedor de corazones (Hch 1,24; 15,8). No en instrucciones, 133 sistemáticas, programas de 10 pasos o similares, sino en Aquel que nos conoce de pies a cabeza. Si le mostramos nuestro corazón (dividido y sin sanar) y esperamos Su ayuda, entonces Él se nos revelará y recorrerá un camino muy personal contigo, como lo hace conmigo. Aprende a confiar en Él. En los próximos capítulos me gustaría presentarte algunas sugerencias, herramientas, ayudas, etc. que pueden ayudarte a tratar tus problemas de corazón con Dios, Jesús y el Espíritu Santo y a experimentar la curación.

Reescribir el corazón, pero ¿cómo? "Corazón, ¿cómo estás hoy amigo mío?".

Más arriba he mostrado que nuestro corazón es comparable a un disco duro; un disco duro del corazón, por así decirlo (véase el capítulo "Disco duro del corazón - inconsciente consciente"). En uno de los capítulos siguientes podrás averiguar qué hay almacenado en tu corazón mediante varias preguntas sobre el corazón. Porque nuestro corazón se puede cambiar escribiendo algo nuevo en él. En pocas palabras, reescribimos nuestro corazón. ¿Pero cómo? Muy sencillo. Reflexionamos sobre cosas que son buenas para el corazón -esto también se llama "meditar" (que explicaré con más detalle dentro de un momento)- hasta que se crea la emoción deseada. La emoción más fuerte que surge sobre un asunto en particular indica si lo nuevo ha sido almacenado y escrito en el disco duro de nuestro corazón. La Biblia habla de escribir en la "tabla de nuestro corazón" (véase Jeremías 17:1; Proverbios 3:3; Proverbios 7:3).

Inserción: "Emoción más fuerte" Como ya se ha indicado en varios lugares, nuestras emociones más fuertes muestran lo que realmente cree nuestro corazón. ¡Y esto puede ser muy diferente de lo que pensamos que creemos! A este respecto, he encontrado una afirmación maravillosa que puedes dejar asimilar por un momento: "Ninguno de nosotros descubre de qué está hecho cuando todo va genial; nos damos cuenta de quiénes somos realmente cuando todo el infierno se nos viene encima por todos lados". En situaciones de presión, cuando las cosas son difíciles y desafiantes, cuando los problemas son cada vez mayores, descubrimos lo que realmente ocurre en nuestro corazón a través

de nuestras reacciones, pensamientos y acciones. El estado REAL del corazón se hace evidente. En realidad es un estado maravilloso para afrontar nuestros problemas del corazón y dejar que se curen. Porque "¡sólo puedes cambiar las cosas que conoces!". Muchas veces no tenemos control sobre lo que ocurre en nuestro entorno. Hay circunstancias que podemos controlar - pero también circunstancias en las que no podemos. Aquí solemos creer una mentira: pensamos que no podemos controlar nuestra reacción ante ellas. Sí que podemos. Somos responsables de nuestras reacciones ante lo que ocurre a nuestro alrededor. Si prestamos atención a nuestro corazón, también podremos controlar nuestras reacciones. Ahora, antes de que veamos en los próximos capítulos cómo la reflexión, las Experiencias Personales con Dios y la Experiencia Positiva a través de la Confianza tienen un impacto positivo en nuestro corazón, me gustaría compartir un testimonio de sanación personal sobre cómo reescribí mi corazón.

Fue a principios de 2019. De la nada, empecé a tener fuertes dolores en las articulaciones de las manos, los codos, las rodillas y los pies. Después de ver al médico, me diagnosticaron Artritis Reumatoide. Es difícil de tratar y, por supuesto, incurable. "Tienes que aprender a vivir con ella", me dijeron. Como pueden imaginar, me quedé destrozada. Ya no podía caminar de pie sin sentir dolor. Así que a menudo caminaba de puntillas porque no me dolía tanto. Pasaba mucho tiempo tumbada en la cama o en el sofá; eso era todo lo que podía hacer... Incluso a mi hija pequeña ya no podía levantarla bien en ese momento, y mucho menos quedarme de pie junto a su cama durante más tiempo por la noche y leerle algo en voz alta; por mencionar solo un ejemplo. Mi vida pasó de repente de 100 a 0. Trabajar sólo era posible parcialmente, ya que ni siquiera sentarse ante el ordenador era soportable durante mucho tiempo. Resumiendo: No mejoró durante muchas semanas. Yo mismo había experimentado la curación divina varias veces (por ejemplo, alergia a la fiebre del heno) y también con otras personas por las que yo o nosotros como equipo rezábamos en seminarios. Pero una enfermedad incurable era algo diferente. Durante este tiempo leí varios libros, incluyendo el libro de Kenneth Hagin sobre sanidad. Los pasajes bíblicos diarios junto con los testimonios de sanación me hicieron bien. Empecé a reclamar para mí la "curación en las heridas de Jesús", es decir, a pensar en ello. Imaginaba cómo sería volver a estar sano, aunque mi estado visible no había mejorado. Con el paso de las semanas, noté cómo mi corazón se sintonizaba cada vez más con la curación divina y empecé a creer. Al mismo tiempo leí un libro muy bueno sobre el Corazón del Padre de Dios y Su amor por mí (Heil werden am Vaterherzen Gottes - Marcus Heuser). A través de las oraciones del libro y la aplicación práctica, pude experimentar muchos momentos profundos con mi Padre celestial. Lo que quisiera expresar con esto es lo siguiente: Durante esta fase de la enfermedad me llené de cosas buenas, a saber, ¡de verdades divinas! Mi corazón cambió y se le permitió sanar en varios momentos. Después de tomar una dosis muy pequeña de cortisona durante poco tiempo (que sólo mitiga el dolor pero no tiene ningún efecto curativo), al cabo de 14 semanas ya no tenía dolor. Y todavía hoy lo estoy. Y estoy 100% segura de que la curación divina se manifestó después de que se reescribiera la tablilla de mi corazón y se escribiera algo nuevo, a saber, "Dios cura incluso las enfermedades incurables", en la tablilla de mi corazón. Con este testimonio de sanación quiero prometerte que cada obstáculo, cada problema, cada enfermedad, cada carencia en tu vida que esté en contradicción con la obra redentora de Jesús puede ser superada, sanada y cambiada permanentemente.

Esto requiere momentos de comunión con Jesús y de reflexión sobre las verdades divinas. Por eso, explicaré detalladamente lo que entiendo por "meditar" en lo siguiente. "Reflexiona en tu corazón cuando te acuestes a dormir. Así hallarás descanso". Salmo 4:5 Pasemos ahora a la meditación. ¿Sabía usted que la palabra "meditar" aparece con mucha frecuencia en la Biblia? "Medita en tu corazón, sobre tu lecho, y quédate quieto". (Salmo 4:5) "Mi corazón se encendió dentro de mí; por mi meditación se encendió fuego; entonces hablé con mi lengua: ..." (Salmo 39:4) "¡Que mi meditación le sea grata! En Yahveh me deleito". (Sal 104,34) 137 "Meditaré en tus mandamientos y

estaré atento a tus caminos". (Sal 119,15) "¡Cuán poderosas son las obras de Yahveh! Todos los que se deleitan en ellas meditan constantemente en ellas". (Sal 111,2) "Pero una y otra vez tengo que pensar en ellas, y me invaden la desesperación y la tristeza." (Lamentaciones 3:20) Probablemente estés diciendo que la palabra "meditar" ni siquiera aparece en estos versículos, ¿verdad? Sí y no. Debemos saber que hay diferentes palabras para meditar en hebreo: La raíz de esta palabra es "imaginar", "meditar", "pensar en algo" (repetir un pensamiento o palabra una y otra vez), "reflexionar". Pero también significa "decir algo en el corazón". Y, por supuesto, hay una gran diferencia entre la meditación bíblica y la meditación en las religiones orientales. La meditación bíblica es guiada por el Espíritu Santo y sólo Él conduce a toda la verdad (Juan 16:13). Es muy importante que examines cualquier idea preconcebida que puedas tener sobre la meditación y te permitas pensar en cómo podría ser la meditación bíblica en los términos de Dios. Cosas que hay que saber sobre la meditación: "Con respecto a quedarse quieto y en silencio, algunas de las investigaciones en los laboratorios del sueño son interesantes. Se ha descubierto que nuestro cerebro muestra ondas beta en el estado más despierto. Sin embargo, cuando nos relajamos o nos dormimos, estas ondas se ralentizan y se convierten en ondas alfa. Este es un efecto fisiológico medible según el mandato de Dios, cuando uno llega a descansar. Digo esto porque me ayuda a mí, un occidental lógico y de pensamiento cerebral izquierdo, a darme cuenta de que aquietarse ante Dios no es sólo algo nebuloso. De hecho, me transporto a un estado diferente (es decir, a la conciencia del corazón). "Piensa en la meditación como un proceso contemplativo y reflexivo que una persona puede realizar en varios niveles y rangos de ondas cerebrales diferentes (alfa, beta, gamma, delta y theta). Cuando nuestras ondas cerebrales se ralentizan mediante una simple acción como cerrar los ojos, entramos en un estado de ondas cerebrales alfa altas, que es una forma muy superficial y poco profunda de meditación. Se puede pasar por todas las gamas de frecuencias, desde el estado alfa hasta el estado delta (la onda cerebral más lenta), utilizando diferentes técnicas o simplemente añadiendo música. Estas diferentes gamas de ondas cerebrales son naturales; Dios las creó. Si no procesáramos continuamente estos estados de ondas cerebrales, no podríamos estar sanos ni física ni emocionalmente. ¿Qué quiero decir con esto? Cuando dormimos, pasamos por los estados alfa, theta y delta. En cada uno de estos estados, nuestra mente y nuestro cuerpo se nutren y se curan a distintos niveles. En diferentes momentos de la noche, nuestros sueños mapean diferentes actividades mente-corazón, como la liberación de información inútil y desorden emocional; nuestros deseos, metas y decisiones que hemos tomado; cosas no deseadas que estamos tratando de liberar. Cada una de estas fases del sueño nos da una idea de lo que podemos conseguir con la meditación. Podemos despejar el desorden que sólo sirve para distraernos de los problemas más importantes de la vida. Podemos ver y creer en nuestros objetivos y sueños. Incluso podemos liberar y enviar lejos las cosas que nos obstaculizan".

Como he mencionado anteriormente, la meditación puede actuar como un "arma secreta" contra el estrés. Personalmente, estoy convencido de ello. Existen numerosos estudios que han descubierto efectos sorprendentes de la meditación. Me gustaría mencionar aquí algunos de ellos: La meditación es capaz de cambiar permanentemente el cerebro, porque se estimula la formación de nuevas células cerebrales, la meditación reduce la presión arterial, la meditación disminuye nuestro nivel de estrés durante un período de tiempo más largo, la meditación tiene un efecto positivo en nuestro sistema inmunológico, el nivel de ansiedad se reduce significativamente, se instala un estado de ánimo básico positivo. Dios nos creó y nos dio nuestra imaginación, que se expresa en imágenes. Por eso es interesante que nuestros recuerdos celulares se almacenen siempre en forma de imágenes (véase el capítulo "Imágenes") y se recuerden también en forma de imágenes. Por eso se dice que las imágenes, y no las palabras, son el lenguaje del corazón. Cuando pensamos, siempre lo hacemos en imágenes. Y por medio de nuestra imaginación, pintamos literalmente estas imágenes para nosotros mismos. Por eso "meditamos", es decir, imaginamos cosas, reflexionamos y pensamos una y otra vez

sobre determinadas cosas. Esto nos llevará a "decir cosas en nuestro corazón" y así reescribir y sanar memorias celulares destructivas y sus falsas creencias. Notemos: la meditación bíblica cambia nuestro corazón. Nos lleva a un estado alfa, o nuestra capacidad de percibir el mundo espiritual se incrementa. Y, no cambia a Dios - nos cambia a nosotros. Simplemente nos pone en una posición en la que podemos escucharlo mejor. Importante: Meditar se distingue por el hecho de que no nos limitamos a leer rápidamente los versículos y luego pasamos corriendo a la siguiente promesa. No, se trata de comprometerse deliberadamente con ellos; a veces durante días y semanas; o incluso más tiempo. Hasta que mi corazón crea. ¿Cómo lo determino? Cuando la emoción deseada ha surgido en mi corazón. Por ejemplo, mi corazón cree que puedo confiar en Dios al sentir una aprobación gozosa al respecto. Entonces nuestro corazón ha sido sanado en ese punto y puede creer. Como ya he señalado en la página 80, el "pensamiento positivo" o la "afirmación" no conducen, o en el mejor de los casos raramente, a un cambio del corazón y, por tanto, no es en absoluto lo mismo que la meditación bíblica. Volvamos a la parábola del sembrador. En Marcos 4:24-25 leemos lo que Jesús dice sobre cómo reflexionar, ponderar y meditar tienen un efecto positivo. En el versículo 24 dice: "Prestad atención a...". Esto es exactamente lo que tenemos que hacer con la Palabra de Dios: prestarle atención y tratarla con cuidado. Esto se hace reflexionando, contemplando, ponderando, meditando en la Palabra de Dios. Y luego Jesús continúa diciendo: "Según la medida con que midáis, os será medida vuestra parte; sí, se os dará más". Según la medida con que medimos, es decir, ponderando, reflexionando, meditando en la Palabra de Dios, se nos medirá la porción que la Palabra tendrá en efecto y conocimiento en nuestros corazones. Al ponderar y meditar, pongo la Palabra de Dios en "movimiento" cuando imagino lo que esto significa para mi vida o cómo podría hacerse visible en mi vida. Y luego sigue diciendo en el mismo versículo: "sí, se os dará más". Esto significa que todos los que "mueven" la Palabra de Dios a través de la reflexión y la ponderación obtendrán más de vuelta. El versículo 25 dice: "Porque al que tiene, le será dado;". La palabra "dado" aquí no significa que Dios da algo al hombre como recompensa, sino que es el fruto de los esfuerzos del hombre (meditar). Y sigue diciendo: "pero al que no tiene, aun lo que tiene le será quitado". Aquí está claro que lo poco que tiene también le será quitado. Se perderá o será destruido. El mensaje clave en este versículo es: obtendrá más de lo que tiene. La persona que escucha la Palabra de Dios y la recibe, reflexiona sobre ella, reflexiona sobre ella y medita en ella, verá crecer el fruto en su vida: ¡treinta veces, sesenta veces y cien veces!

¿Qué meditamos o sobre qué reflexionamos? Como en el caso de Josué, podría tratarse de la Palabra de Dios. Dios mismo dio a Josué la siguiente instrucción: "Recita las instrucciones de mi libro de leyes constantemente ante ti y medita en ellas día y noche, para que todas tus acciones estén alineadas con mis mandamientos. Entonces tendrás éxito y completarás felizmente todo lo que comiences". (Josué 1:8) Dios dio a Josué instrucciones bastante claras: Sigue hablándote a ti mismo, sigue pensando en ello. Resultado: éxito y prosperidad. En lenguaje llano, Dios le está diciendo aquí a Josué que medite constantemente en la Palabra de Dios, es decir, que piense, reflexione, imagine, para tener éxito. En otras traducciones también dice "entonces tendrás éxito", "entonces actuarás sabiamente" o "entonces tendrás éxito en todo". Vemos en este ejemplo de la Biblia que meditar está estrechamente relacionado con una vida feliz, una vida de abundancia, porque meditando cambiamos nuestro corazón. Para concretar aún más lo que significa meditar en la Palabra de Dios, me gustaría profundizar en las tres "herramientas" prácticas siguientes: Promesas bíblicas, promesas de Dios y nombres de Dios.

1 Promesas bíblicas

En la Biblia hay unas 7400 promesas sobre las que se puede meditar. Algunos ejemplos de promesas: "Pero mi Dios suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús". (Filipenses 4:19) "Pero el Dios de toda gracia, que os llamó a su gloria eterna en Cristo, os afirmará,

os fortalecerá, os afirmará a vosotros que sufrís un poco de tiempo." (1 Pedro 5:10) "Pero si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos con agrado, sin reprochar a nadie, y le será dada." (Santiago 1:5) "A los de ánimo firme los rodeas de paz, porque en ti confían." (Isaías 26:3) Estas promesas son verdad para mí porque están en la Biblia. Por lo tanto, si reflexionamos sobre tales promesas, las visualizamos, reflexionamos sobre ellas, etc., también nos conducirán a una vida abundante. Con la ayuda de Dios, Jesús y el Espíritu Santo, estas promesas contribuirán a un cambio positivo en ti. Veamos el versículo de Isaías 26:3: "A los de ánimo firme los rodeas de paz, porque en ti confían". La promesa para ti y para mí es que Dios nos rodeará de Su paz si confiamos en Él. Esto significa, por supuesto, que si no siento paz en mi vida, todavía no confío en Dios en mi corazón. En consecuencia, uno reflexionaría ahora sobre "confiar en Dios", reflexionaría, se preguntaría cómo es eso y por qué mi corazón aún no puede confiar plenamente. Recibiremos conocimiento a través de la revelación divina sobre por qué esto es así, o llegarás a conocer a Dios, a Jesús y al Espíritu Santo de una manera completamente nueva a través de la meditación, a través de la cual se fortalece la confianza. Quizás también a través de sueños en los que Dios te habla. O, o, o...

2. las promesas de Dios

Las promesas de Dios se diferencian de las promesas bíblicas en que ya se han cumplido en el pasado y se aplican a mí ahora, hoy (con las promesas a menudo no sabemos cuándo se cumplirán). Jesús ha liberado estas promesas para ti y para mí a través de la obra completada en la cruz. Tampoco necesito pedírselas a Él, no, ¡son legítimamente mías! Porque a través de la Nueva Alianza, en la que estamos vinculados como cristianos, Jesús nos dice: "¡Lo que es mío, ahora también es tuyo!". (véase la interpretación que Jesús hace de la Alianza en Juan 17:10). ¿De qué promesas estoy hablando? "Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos ha bendecido con toda bendición espiritual en las regiones celestiales en Cristo" (Efesios 1:3) Esta es una promesa de Dios. Ya hemos sido bendecidos en Cristo. Jesús, a través de la obra terminada en la cruz, ganó este "ser bendecidos" para nosotros. Imagínese: Usted ya ha sido bendecido en este momento y en todos los días venideros de su vida con toda bendición espiritual en el mundo celestial. Eso es simplemente increíble. Idea: Medita sobre lo que significa concretamente para ti "toda bendición espiritual en el mundo celestial". ¿Cómo encuentro estas promesas de Dios en la Biblia? En el Nuevo Testamento encontramos más de 100 promesas de Dios de este tipo en los libros de los Hechos hasta el Apocalipsis. Las dos características siguientes son decisivas:

1. Las promesas de Dios se encuentran en los tiempos "pasado", "presente" y en el "presente continuo" (se aplica ahora y en el futuro). Pero nunca en el tiempo "futuro" (futuro). 2. Por lo general, las promesas de Dios van unidas a palabras clave como: en él, por él, por Cristo, en Cristo, ... Algunos otros ejemplos de promesas de Dios: "como nos escogió en él antes de la fundación del mundo, para que fuésemos santos e irreprensibles delante de él en amor". (Efesios 1:4). Antes y en él. Soy querido y elegido por medio de Cristo. "Y vosotros sois llevados a la plenitud en él, que es la cabeza de todo dominio y autoridad". (Colosenses 2:10). Pasado y en él. Tengo todo lo que necesito por medio de Cristo. "Justificados, pues, por la fe, tenemos paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo" (Romanos 5:1). Pasado y por medio de Jesucristo. Estoy perfectamente justificado por medio de Cristo. "Y también en él hemos obtenido herencia" (Efesios 1:11). Pasado y en él. Soy heredero. "Pero todas estas cosas [provienen] de Dios, quien nos reconcilió consigo mismo por medio de Jesucristo" (2 Corintios 5:18) Pasado y por medio de Jesucristo. Estoy reconciliado. "Porque la ley del Espíritu de vida en Cristo Jesús me ha liberado de la ley del pecado y de la muerte". (Romanos 8:2). Pasado y en Cristo. Estoy absuelto. De nuevo, muy prácticamente, reflexionando sobre las afirmaciones centrales de estas promesas de Dios: "Soy heredero. Estoy absuelto. Soy bendecido. ..." (Más promesas de Dios en el Apéndice Capítulo 9 "Bonificación nº 1") Si tu corazón no cree (todavía) en estas promesas de Dios, tómate el tiempo que haga falta y piensa en ello. Imagina

cómo sería ser 100% aceptado por Dios. No más pensamientos de "¿Realmente Dios me ama?" o "¿Qué más tengo que hacer para ser y seguir siendo aceptado?", sino sólo paz en tu corazón, el sentimiento de que realmente es así. Mi recomendación Considero muy importante la reflexión personal sobre la gracia y la justicia en Cristo. Estas dos "cuestiones" son fundamentos de la fe que debes creer primero en tu corazón. Somos hechos perfectamente justos en Cristo, completamente independiente de nuestro desempeño. A través de la fe en Jesús y en Su obra terminada en la cruz, hemos recibido el don de la gracia de la justicia. Una imagen que se ha grabado en mí a este respecto es la siguiente: "Vestíos de la coraza que es justicia". (Efesios 6:14) Cuando me he puesto la coraza de la justicia, entonces mi corazón está protegido. Por eso Pablo habla aquí en imperativo: "¡Vestíos!". ¿Por qué? Porque sin la coraza nuestro corazón está desprotegido. ¿Cómo se comporta un corazón desprotegido? Siempre tiene dudas sobre la obra redentora de Jesús. No está muy seguro de la salvación. No siempre sabe al 100% que las promesas de Dios están realmente disponibles. Incluso decide hacer algo para ganar la justicia ("Entonces quedas apartado del Mesías, tú que intentas ganar la justicia ante Dios guardando la ley. Sí, entonces habéis caído del poder de la gracia". Gálatas 5:4). Preguntas como "¿De verdad me acepta Jesús incondicionalmente? ¿Seguro que hay gato encerrado? ..." nos llevan a una inseguridad interior y experimentamos que no confiamos (no podemos confiar) plenamente en Dios. Por eso, nuestra vida es a menudo un sube y baja, como en una montaña rusa. Por eso te hago un llamamiento: ¡Vestíos de la justicia de Jesús! ¡Está consumada! Jesús se ha convertido en nuestra justicia. "Porque Cristo es nuestra justicia, por Cristo pertenecemos al pueblo santo de Dios, y por Cristo somos redimidos". (1 Corintios 1:30) Necesitamos meditar en esto porque a través de ello el corazón se convence y comienza a creer esta verdad. La fe es la clave: "Es una justicia cuyo fundamento es la fe en Jesucristo, y redunda en beneficio de todos los que creen." (Romanos 3:22) El esfuerzo propio cesa. Puedo relajarme y entrar en el descanso de Jesús. En el libro "Live loved, live free" (Vive amado, vive libre) de Connie Witter, la justicia en Cristo a la que se hace referencia y la vida vinculada a ella en la obra completada de la cruz se presenta bellamente como un árbol. La autora escribe lo siguiente: "Invita a Jesús a tus procesos de pensamiento diariamente pensando en la verdad de quién eres en Él. Deja que Él cambie la forma en que piensas acerca de ti mismo y fundamenta tu corazón en la justicia. Si lo haces, serás como un árbol plantado junto a corrientes de agua viva, y tus raíces se adentrarán profundamente en el suelo del maravilloso amor de Dios. Sé testigo de cómo el Espíritu Santo produce el fruto de la justicia en tu vida cuando estás de acuerdo con Aquel que te ama. Recuerda, si tu corazón está fundado en la justicia, el pensamiento de opresión estará lejos de ti. No tendrás miedo porque estás seguro en el amor de Dios". Un corazón fundado en la justicia también es crucial en relación con la enfermedad y su curación. ¿Por qué? Imagina que estás enfermo y necesitas curación. Empiezas a convencer a tu corazón de que ya tienes la curación por medio de Cristo (1 Pe 2:24). Pero tu corazón te dice justo lo contrario: "No mereces ser sanado. ¿Recuerdas lo que hiciste ayer?". Si tu corazón no está convencido de que eres justo ante Dios en todo momento, entonces tu corazón no puede creer en el "don de la sanidad" y en todas las bendiciones, promesas y seguridades de Dios (en todo momento). Por lo tanto, primero que nada debemos convencer a nuestros corazones de que somos justos en Cristo. Como una pequeña ayuda para tu meditación, me gustaría enumerar siete puntos que expresan lo que Jesús ha logrado para ti y para mí a través de Su obra de redención:

1. Perdón completo ("Nunca más me acordaré de sus pecados y de su iniquidad". Hebreos 10:17)

2. el don de la justicia ("Al que no conoció pecado, por nosotros lo hizo pecado, para que nosotros fuésemos hechos [la] justicia de Dios en él". 2 Corintios 5:21)

3. libre acceso a Dios ("Acerquémonos, pues, con confianza al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro". Hebreos 4:16)

4. libertad de la ley ("Porque la ley del Espíritu de vida en Cristo Jesús me ha liberado de la ley del pecado y de la muerte". Romanos 8:2)

5. una nueva naturaleza ("Por tanto, si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas". 2 Corintios 5:17)

6. una nueva identidad ("¿O no sabéis que todos los que hemos sido bautizados en Cristo Jesús, hemos sido bautizados en su muerte?" Romanos 6:3)

7. una nueva familia ("sino que sois conciudadanos de los santos y pertenecéis a la familia de Dios". Efesios 2:19)

Te recomiendo que reflexiones sobre estos puntos en tu propio estudio y convenzas a tu corazón. Tómate un tiempo en los próximos días para meditar, por ejemplo... "Soy tan justo ante Dios gracias a Jesús", "no tengo que hacer nada más para ser justo", "no importa lo que haga, siempre seré justo ante Dios", "la justicia es ser completo y aceptado", "puedo acercarme a Dios tal como soy en cualquier momento", etc. Te imaginas a ti mismo como justo y reflexionas sobre ello para reescribir tu corazón. Pero debes saber que esto toma tiempo, el cual definitivamente debes tomarte. Después de meditar sobre las promesas de Dios y tenerlas escritas en tu corazón, entrarás cada vez más profundamente en el reposo de Dios del que se habla en Hebreos 4:10,11: "Esforcémonos por entrar en ese reposo, no sea que alguno de nosotros caiga."

Así que debemos hacer un esfuerzo para entrar en el reposo. Requiere una decisión y un esfuerzo por nuestra parte, a saber, meditar en la Palabra de Dios hasta que nuestro corazón crea, a fin de entrar en el reposo. "En el reposo, en la seguridad de las promesas de Dios, de las promesas bíblicas de Dios, etc., estamos completamente con Él. Ya no necesitamos añadir nada, ya no necesitamos trabajar nada por nosotros mismos, porque ha sido cumplido por Jesús. ¡Todo esta hecho! ¿Te gustaría entrar en este descanso? Este descanso es una paz profunda en el corazón, especialmente en tiempos turbulentos y desafiantes, cuando las circunstancias que nos rodean no son fáciles. Pero descansamos gracias a Su sí por nosotros. Las preocupaciones, las dudas y los miedos desaparecerán de tu vida cada vez más porque tu corazón cree y has entrado en el descanso y la paz de Dios.

3 Los nombres de Dios

Por último, veamos la tercera "herramienta":

Los Nombres de Dios:

Yahvé - El que siempre ha sido y es eterno.

Yahvé-Ro'i - el Señor que me ve

Yahvé-Shammah - el Señor está aquí

Yahvé-Jireh - el Señor, mi Proveedor

Yahvé-Shalom - el Señor, mi paz

Yahweh-Rapha - el Señor, mi médico

Yahvé-Zidkenu - el Señor, mi justicia

Yahvé-Nissi - el Señor, mi estandarte

Yahvé-M'kaddesh - el Señor que santifica

Palabras para Jesús:

Abogado, el Viviente, Fuente de todo lo creado por Dios, Hijo amado, Esposo, Estrella resplandeciente de la mañana, Orientador de nuestra salvación, Elegido, Puerta, Comandante sobre las huestes de Dios, Cristo, Consejero, Luz del mundo, León de la tribu de Judá, Cordero de Dios, Mediador de una nueva alianza, Rey de reyes, luz eterna, expresión de la naturaleza de Dios, el primero en resucitar de entre los muertos, buen pastor, el primero a quien Dios resucitó de entre los muertos, médico, verdad, cabeza de todos los poderes y autoridades, cabeza de la Iglesia, piedra angular, vid, camino, palabra, príncipe de la paz, pan de vida, sumo sacerdote, fuente...

Espíritu Santo:

Espíritu de Amor, Espíritu Eterno, Espíritu de Cristo, Espíritu de Prudencia; Espíritu que enciende el fuego Consolador, Espíritu de Conocimiento, Espíritu del Temor del Señor, Espíritu de Gracia, Espíritu de Gloria, Espíritu de Poder; Espíritu que vivifica; Espíritu que juzgará, Espíritu de Fortaleza, Espíritu de Verdad, Espíritu de Sabiduría, Espíritu de Profecía, Espíritu de Oración, Espíritu del Señor, Espíritu de Consejo, Espíritu del Hijo, Espíritu de Entendimiento, Espíritu de Dios, Poder del Altísimo.

Al igual que con las promesas bíblicas y las promesas de Dios, también podemos reflexionar sobre los nombres de Dios que describen el ser múltiple e ilimitado de Dios. En hebreo, los nombres de Dios se equiparan a Su carácter. Su nombre describe cómo es Él. 2 Cor 3:18 expresa que somos transformados cuando lo miramos, es decir, reflexionamos en Su nombre: "Pero todos nosotros, mirando a cara descubierta la gloria del Señor como en un espejo, somos transformados de gloria en gloria en la misma imagen por el Espíritu del Señor". Esta transformación ocurre en nuestro corazón cuando cree que Su nombre muestra cómo es Él. Al principio de este capítulo enumeré varios nombres de Dios, nombres de Jesús y nombres del Espíritu Santo. Sólo en la Biblia encontramos más de 100 nombres diferentes que describen a Dios y muestran así Su inconmensurable gloria. ¿Cómo funciona esto en la práctica? Tomemos, por ejemplo, el nombre de Dios de Éx 15,26: "Porque yo soy Yahveh tu Médico", es decir, Yahvé Rapha. Medita sobre lo que Yahvé Rapha, el Señor tu médico, significa para ti personalmente. ¿Cómo te encuentra Dios como médico? También podrías reflexionar sobre cómo Yahvé Rapha cura tu enfermedad. ¿Crees que es realmente tu médico? A veces puede resultarte útil encontrarte con Dios en una especie de "caja negra" (ver capítulo 5) y llegar a conocerle como tu médico. La orientación es siempre la misma: reflexionamos sobre los nombres de Dios (Jesús y el Espíritu Santo) hasta que nuestro corazón siente que Él es realmente quien es. Entonces podemos asumir que nuestro corazón cree, como en este ejemplo, que Dios es nuestro médico. Así caminaremos por los tiempos de enfermedad con fe, siempre esperando visiblemente la curación. Encontrarás más nombres de Dios, junto con los pasajes bíblicos correspondientes, en el apéndice del capítulo 9 "Bonificación nº 2". ¿Cómo podría funcionar en la práctica tu tiempo de meditación? Aquí tienes algunos consejos prácticos para empezar tu tiempo de meditación:

1. postura de meditación: silla, sillón, postura erguida, colocar las manos juntas, cerrar los ojos.

2. entorno: lugar en el que me sienta cómodo y donde no me molesten.

3. música: música suave de fondo, como el culto al remojo, el sonido del agua, ... (YouTube)

4. tres técnicas de respiración: Variación 1: ojos cerrados; mejor respirar por la nariz; respirar conscientemente para sentir la respiración; observar la inhalación y la exhalación y sentir cómo el pecho sube y baja con cada respiración; sentir la corriente de aire que sale del cuerpo con cada exhalación; cuando surjan pensamientos intentar una y otra vez dirigir la atención a la respiración. Variación 2a: Inspire y espire profundamente unas cuantas veces y sienta cómo poco a poco se va tranquilizando por dentro; ahora empiece a contar: Empiece con el número 1 y luego cuente hacia arriba en pasos enteros hasta el número 12 inclusive, y luego vuelva a empezar con el número 1 (tantas vueltas como quiera); cada respiración de la inhalación cae en un número impar

(1,3,5,7,9,11), mientras que cada número par (2,4,6,8,10,12) cae en una respiración de la exhalación; respire más despacio, pero de forma constante y segura. Variación 2b: Contar en la inhalación y la exhalación; cuenta del 1 al 4 en la inhalación y del 1 al 6 en la exhalación, o 154 del 1 al 8, de modo que exhales durante aproximadamente el doble de tiempo que inhalas. Prueba lo que te haga calmarte mejor. Para ofrecerte posibilidades concretas de aplicación, he recogido tres ejemplos del libro "Amor sin fin", de Thom Gardner.

Meditación nº 1

Dios te ama con un amor fragante e incesante. A medida que crezcas en este amor y su fragancia impregne tu vida, también exudarás su aroma a quienes te rodean, conduciéndolos al corazón de Jesús. Lee el siguiente versículo para ti mismo en silencio hasta que puedas recitarlo con los ojos cerrados. Esto es meditación en el sentido más verdadero. Deja que la Palabra de Dios habite ricamente en ti para que pueda evocar imágenes y pensamientos del amor insondable de Dios en ti. En efecto, por Cristo somos un perfume para Dios. Esta fragancia llega tanto a los que se salvan como a los que se pierden. 2 Corintios 2:15. ¿Qué palabras, pensamientos o imágenes te vienen a la mente al pensar en este pasaje? Escríbelas.

¿Qué te revelan estas imágenes o pensamientos sobre el corazón de Dios? Escríbelo. 3.

Ahora ponte en situación. ¿Qué te está diciendo el Señor personalmente a través del pasaje bíblico y de las revelaciones que has recibido? Anota tus conclusiones.

Meditación nº 2

Eres el hijo amado del Padre que está en los cielos. Él siempre te ha amado, incluso en tus peores momentos. Él te invita a Sí mismo y en Su gracia te atrae a Su corazón. Medita en el siguiente versículo bíblico diciéndote a ti mismo en voz baja y repitiéndolo hasta que puedas recitarlo con los ojos cerrados. Te he amado con amor eterno; por eso te he atraído a mí por gracia. Jeremías 31:3

¿Qué palabras, pensamientos o imágenes te vienen mientras te repites las palabras? Escríbelas.

¿Qué te revelan estas imágenes o pensamientos sobre el corazón de Dios? Escríbelo. 3.

3. Ahora ponte en situación. ¿Qué te está diciendo el Señor personalmente a través del pasaje bíblico y de las revelaciones que has recibido? Anota tus conclusiones.

Meditación nº 3

El precio ha sido pagado por todas las personas. Medita sobre esta escritura leyéndola en silencio para ti mismo hasta que puedas repetirla con los ojos cerrados. Permite que el Señor te hable: Con palabras, pensamientos, imágenes, o de cualquier otra forma en que Él quiera revelarte su corazón. "Y él [Jesús] es el sacrificio expiatorio por nuestros pecados, pero no sólo por los nuestros, sino también por los de todo el mundo". 1 Juan 2:2

¿Qué palabras, pensamientos o imágenes te vienen al meditar en esta escritura? Escríbelas.

¿Qué te revelan estas imágenes o pensamientos sobre el corazón de Dios? Escríbelo. 3.

Ahora ponte en situación. ¿Qué te está diciendo el Señor personalmente a través del pasaje bíblico y de las revelaciones que has recibido? Anota tus conclusiones. Ten en cuenta que en estos momentos de meditación tu corazón puede reescribirse. Reflexiona constantemente sobre lo que has recibido de Dios hasta que tu corazón crea estas verdades.

Meditar a través del encuentro

Por supuesto, también puedes meditar y reescribir tu corazón sin un versículo bíblico que te guíe. ¿Cómo? Muy sencillo. En el encuentro directo con Dios, Jesús y el Espíritu Santo. Yo lo hago así

1. Me aseguro de que dispongo de tiempo y, por tanto, puedo estar relajado.

2. Cierro los ojos y espero un momento. 3. Me relajo.

3) Si todavía hay pensamientos rondando por mi cabeza, los escribo brevemente, si es necesario, y luego vuelvo a cerrar los ojos y me centro en el encuentro.

4) Permito que mi corazón se reescriba.

5) Empiezo a "ver" activamente. Busco a Dios, a Jesús o al Espíritu Santo.

6. lugares, paisajes, espacios, ... emergen ante mis ojos espirituales.

7. ¿Dónde quiere Dios, Jesús o el Espíritu Santo encontrarse conmigo?

8. ¿De qué quiere hablarme?

9. ¿quiere tomarme en sus brazos?

10. A menudo hago una pregunta. Luego escucho con mis oídos espirituales.

Tengo un trozo de papel y un bolígrafo listos para escribir palabras, pensamientos y revelaciones o para dibujar sobre lo que he visto.

13. Al final de la reunión, me despido de Jesús.

Lo que oigo y veo influye en mis pensamientos. Una y otra vez pienso (medito) sobre ello. 14. En caso de "ambigüedad", me despido.

14. En caso de "ambigüedades" pido comprensión al Espíritu Santo.

Al recopilar estos puntos, me doy cuenta de que es muy difícil ponerlos por escrito. ¿Por qué? Porque estos encuentros con Dios son muy individuales. No hay un esquema fijo ni una guía paso a paso que seguir. Por lo tanto, considere los puntos mencionados simplemente como sugerencias para su encuentro con Él. Sugerencia: ¿Quizás le gustaría acompañar su tiempo de meditación con algo de música hermosa?

Resumen: Mi corazón funciona como un procesador en el sentido de que procesa la información de la mente y el alma y la transmite al cuerpo. Para que mi corazón transmita "correctamente" las verdades divinas del espíritu, debe creer en ellas. Por esta razón, me lleno de cosas buenas, por ejemplo, las promesas de Dios. Medito sobre ellas, reflexiono. Entonces esto moldea mis pensamientos e influye en mi corazón. Se escribe en el corazón ("tabla del corazón"). Así, los pensamientos pasan a formar parte de mi corazón y mi corazón puede creer. "Cuando los pensamientos y los sentimientos de aprobación se combinan en uno, entonces algo se ha escrito en mi corazón, entonces tengo certeza sobre ello. Al fin y al cabo, el corazón se muestra a través de los sentimientos, los pensamientos y las reacciones. Lo que cree tu corazón se hace visible a través de las emociones que evoca un pensamiento: alegría, aprobación, sensación de seguridad (en contraposición al miedo y la actitud defensiva). Si faltan estas emociones agradables, entonces mi corazón aún no cree. Pero lo que una vez ha captado, no se cambia tan fácilmente. " Consejo: Un artículo sobre la meditación cristiana: "¿Qué tienen que ver los ejercicios de respiración con el encuentro con Dios?".

https://www.erf.de/themen/glaube/christlichemeditation-fuer-anfaenger/2803-542-6024

Consejo de la práctica I: YouTube video by R. Hirtler "Treffpunkt Herz - biblische Meditation" Esta meditación bíblica trata sobre el encuentro de tu corazón con Jesús.

Consejo de la práctica II: Reinhard Hirtler; Cómo empiezas y terminas un día es una clave decisiva para tu relación con Jesús; https://www.youtube.com/watch?v=58aeLLilckY

Reinhard Hirtler cuenta en un vídeo de YouTube que un día Dios le dijo lo siguiente: "Los primeros 30 minutos de la mañana después de levantarte y así mismo la última media hora antes de irte a dormir es el momento más importante de tu día..." A continuación explica con más detalle lo que esto significa exactamente. "Los científicos han descubierto que durante estos momentos tu corazón se comunica directamente con tu cerebro (ver p.137 "Cosas que hay que saber sobre la meditación"). [...] Nunca me voy a dormir sin conectar mi corazón con Jesús. Como resultado, he tenido cientos de sueños proféticos y "descargas" del cielo. Y lo mismo por la mañana. Conecta tu corazón con el corazón de Jesús. Entonces estaras conectado con Jesus durante el dia y la noche. La manera en que empiezas tu dia, ya eliges como va a ir. De la misma manera antes de irte a dormir".

Experiencias personales con Dios

En la Biblia leemos en muchos lugares que Dios da gran valor a los recuerdos. En Josué 4:2,3 leemos que cuando el pueblo de Israel hubo pasado el Jordán, Dios dijo a Josué: "Manda a los doce hombres escogidos de cada tribu que tomen doce piedras del medio del Jordán, del lugar donde están los sacerdotes. Lleven las piedras con ustedes y colóquenlas donde acamparán para pasar la noche". Y más adelante, en el versículo 6+7: "Las piedras os servirán de recuerdo. Más tarde, cuando vuestros hijos os pregunten a qué se deben estas piedras, les contaréis cómo se rompieron las aguas del Jordán cuando pasó el Arca de la Alianza de Yahvé. Las piedras os servirán de recuerdo para siempre". ¿Qué le dijo Dios a Josué? Construye un montón de piedras. Esto te lo recordará.

Otro ejemplo son las fiestas judías. En Ex 12:14 Dios dice: "Este día será un día conmemorativo para ustedes, que se celebrará como un día de fiesta para mí en todas las generaciones venideras. Esta es una instrucción para siempre". ¿Por qué es tan importante para Dios establecer recordatorios como la construcción de un mojón o las fiestas judías? Para recordar el bien que Dios ya ha hecho. Veamos el Salmo 78:41-42, donde dice: "Una y otra vez lo pusieron a prueba y lo insultaron, al Dios santo de Israel. Ya no se acordaban de cómo había intervenido con mano fuerte y los había librado del poder de sus opresores". Aquí vemos el problema: "ya no se acordaban", no recordaban las cosas maravillosas que Dios ya había hecho. No se acordaban del poder de Dios. Como resultado, la mayoría del pueblo de Israel nunca llegó a la Tierra Prometida. Dios sí quería que llegaran allí, pero ellos eligieron creer cosas equivocadas, por ejemplo: "Queremos volver a Egipto. Allí todo era mejor". Así que esto significa que a través de las verdades divinas, pero también a través de nuestras experiencias personales con Dios, podemos reescribir nuestros recuerdos destructivos en el disco duro de nuestro corazón. Estas experiencias personales pueden ocurrir o ya han ocurrido en nuestras vidas de muchas formas: - Dios hablando a través de profecías - sueños y visiones - pensamientos relámpago en la vida cotidiana - impresiones y sensaciones - milagros y señales en la vida cotidiana. ¿Y cómo reescribo ahora el disco duro de mi corazón por medio de "experiencias personales con Dios"? Busca un lugar tranquilo. Cierra los ojos y piensa en el recuerdo doloroso actual que quieres reescribir. Ahora recuerda un momento maravilloso que hayas experimentado con Dios, Jesús o el Espíritu Santo para reemplazar el recuerdo doloroso. (Si no puedes pensar en ese momento maravilloso, pídele al Espíritu Santo que te lo recuerde). Ejemplo: Recibo una factura inesperadamente alta. Inmediatamente surge en mí la preocupación. "¿Cómo podré pagar la

factura?". Pero... recuerdo una situación similar en la que Dios me proveyó milagrosamente. En aquella ocasión, un buen amigo me envió dinero sin saberlo. Pude pagar la factura pendiente. Esa experiencia personal de que Dios es mi proveedor acalla en mí las preocupaciones y da lugar a la fe. A veces no inmediatamente, pero cada vez más rápidamente con el tiempo. Puedo confirmar por experiencia propia que el tema de la "provisión divina" me ha ocupado durante muchos años y sigue haciéndolo. Pero siempre menos cognitivamente, sino más bien con el corazón. ¿Qué quiero decir con esto?

Como me ocupo de nuestras finanzas privadas, solía hacer muchos presupuestos, comparando gastos e ingresos. Intentaba calcular cuánto dinero hay disponible para cada cosa cada mes; en otras palabras, qué es posible desde mi punto de vista y qué no. Sin embargo, siempre fracasaba estrepitosamente con esto y además había mucha tensión entre mi mujer y yo, ya que ciertas preguntas por mi parte a menudo la molestaban (con razón): "Cariño, ¿cuánto te ha costado la compra esta vez?" o "¿Era realmente necesario que compraras eso ahora?". Para abreviar la historia, en algún momento me di cuenta de que la provisión piadosa debe ser diferente de la constante comprobación de la cuenta bancaria y la preocupación e incluso el control de la pareja. Entonces tomamos juntos la decisión de confiar plenamente en Dios. Es decir: Él es nuestro proveedor. No mi empleador ni el Estado. Sólo Dios. ¿Qué ha cambiado? Se acabaron los presupuestos. Mi mujer tiene vía libre para comprar lo que necesite. No sabe nada del saldo de la cuenta, ni quiere saberlo. Ha decidido comprar con el Espíritu Santo y sopesar así lo que se necesita y cuándo. Además, hemos empezado a enviar más dinero al Reino de Dios que nunca. Y no estoy hablando de un 10% ahora. No, ha madurado en nosotros la convicción de que no se trata del 10%, sino de TODO. Porque se trata de todo, todavía estamos desafiándonos a nosotros mismos en términos de dar. Sin embargo, hemos decidido claramente vivir con generosidad. Con nosotros mismos, pero también para los demás. También se ha vuelto muy importante para nosotros que nuestros hijos experimenten que Dios no es un proveedor tacaño que a veces puede quedarse sin dinero, ¡sino un proveedor que da en abundancia porque todo le pertenece! Este fue un largo proceso para mi corazón, en el que tropecé una y otra vez y no confié. Pero hoy puedo decir que los gastos imprevistos o las próximas facturas, un coche nuevo, el elevado alquiler de nuestra casa, los deseos de ropa de mis hijas, ... hacen que cada vez esté menos inquieta. Mi corazón sabe que Dios es bueno y que Él es mi proveedor; y está a punto de creerlo de verdad. Cuando llega un desafío financiero, recuerdo todos los momentos en los que Él ha provisto. Mi testimonio interior me mantiene en Su paz. Así que mi invitación para ti: Convence a tu corazón de que Dios es tu proveedor. Al recordarlo, entrarás en un estilo de vida completamente desprendido del pensamiento financiero de este mundo, en el concepto financiero celestial de Dios: "¡Todo lo mío es ahora tuyo!" Veamos otro ejemplo apropiado de la Biblia: ¿Por qué David venció a Goliat? Porque recordó sus experiencias con Dios. Esto le dio la victoria. Pudo haberse parado frente a Goliat y decir: "Oh, esto seguramente terminará mal". Pero no, tomó la decisión de recordar. ¿Qué recordó? En 1 Samuel 17:34-37 leemos: "Entonces David dijo (al rey Saúl): Tu siervo cuidaba las ovejas de su padre. Cuando venía un león o un oso y se apoderaba de un cordero del rebaño, yo corría tras él, lo golpeaba y se lo arrancaba de las fauces. Luego, si me atacaba, lo agarraba por la barba y lo mataba a golpes. Así mataba tu siervo a los leones y a los osos. Este filisteo inconverso correrá la misma suerte que uno de ellos. Pues se ha burlado del ejército de guerra del Dios viviente. Yavé -continuó David-, que me rescató de las garras de leones y osos, también me rescatará de la mano de este filisteo". Vemos, pues, que estos recuerdos del pasado moldearon el corazón de David. El próximo desafío con el gigante Goliat no le asustó. Ya había convencido a su corazón, a través de sus experiencias con Dios, de que Dios le ayudaría en cualquier circunstancia. Experiencia positiva a través de la confianza En mi vida hasta ahora, he experimentado repetidamente decirme a mí mismo: "¡Me alegro tanto de haberlo hecho!". Esta afirmación se refiere a experiencias, situaciones y aventuras que resultaron difíciles y desafiantes al principio, pero que

luego fueron superadas. Seguro que usted también conoce estos momentos de su vida. ¿Cómo encajan estas experiencias en el contexto de "reescribir el corazón"?

Sencillamente. Estoy convencido de que nuestras propias experiencias positivas, precedidas de un paso de confianza, de un "superarnos a nosotros mismos", nos llevan a reescribir con la verdad los recuerdos destructivos y sus creencias. Veamos algunos ejemplos bíblicos a este respecto. En primer lugar, está Moisés. A Moisés lo conocemos como el gran jefe del pueblo de Israel. Dirigía a millones de personas. Todos acudían a él en busca de consejo. Pero echemos un vistazo más de cerca a la vida de Moisés. En Éxodo 2:12,14-15 leemos lo siguiente: "Moisés miró a todos lados, y cuando se cercioró de que nadie lo observaba, hirió de muerte al egipcio y lo enterró en la arena. [...] ¿Quieres matarme ahora como mataste ayer al egipcio?". Moisés se sobresaltó. "¡Así que salió!", pensó. Cuando el faraón se enteró de la hazaña de Moisés, quiso ejecutarlo. Pero Moisés logró escapar...". Así que el asesinato de un egipcio salió a la luz. Algo le ocurrió a Moisés en ese momento. Se nos dice que estaba "aterrorizado". Este susto ocurre dentro de nosotros y se almacena como un recuerdo con creencias destructivas. Porque sabemos que las emociones negativas fuertes, como en este caso el susto de ser descubierto, pueden revivirse en cualquier momento posterior, porque nuestro corazón no olvida nada. Volvamos a Moisés. Muchos años después, Moisés se encuentra con Dios en una zarza ardiente. Allí recibe un encargo de Él. Leamos en Éxodo 3:10: "¡Ve, pues, a Egipto, Moisés! Te envío al Faraón, porque tú has de sacar a mi pueblo Israel de Egipto". Puedo sentir el temblor interior en el corazón de Moisés. Aquí estaba de nuevo: el recuerdo de su regreso a Egipto. Debía volver a aquello de lo que había huido. ¡Qué asco! Así que en los versículos siguientes leemos cómo Moisés plantea objeción tras objeción a Dios, diciéndole que no era la persona adecuada para el trabajo. ¿Cuáles fueron las objeciones de Moisés? "¿Quieres que vaya a Faraón y saque a los israelitas de Egipto? ¿Quién soy yo?" (Ex 3:11) "Moisés objetó: "¿Y si los israelitas no me creen y no me escuchan? Seguramente dirán: "Yahveh no se os ha aparecido en absoluto"". (Éxodo 4:1) "'Ah, Señor', replicó Moisés, 'nunca he sido un buen orador. Incluso ahora que me hablas, eso no ha cambiado. Simplemente no tengo talento para hablar; las palabras no acuden fácilmente a mis labios"". (Ex 4:10) "Pero Moisés preguntó: "¡Oh, Señor, por qué no envías a otro!"" (Ex 4:13) pero en contra de sus malos sentimientos, que actuaban a causa de los "viejos" recuerdos dolorosos, Moisés, confiando en Dios, decidió cumplir la orden: "Moisés subió a su mujer y a sus hijos a un asno y emprendió el regreso a Egipto, llevando consigo el bastón de Dios". (Ex 4:20) Ciertamente conocemos todos los milagros y señales que Moisés experimentó en los años siguientes y llegó a ser conocido como uno de los "grandes" hombres de Dios. Aunque Moisés discutió con Dios y se creyó incapaz por sus falsas creencias, y ciertamente sintió el "miedo" de aquel tiempo, fue a Egipto confiando en las promesas de Dios y cambió la situación de todo un pueblo. Y... ¡reescribió sus convicciones destructivas en su corazón! Sostengo: Podemos reescribir recuerdos destructivos por medio de experiencias positivas, haciendo cosas confiando en lo que Dios dice. Las experiencias positivas cambian nuestras creencias. Según el principio: Dios habla, yo no quiero, pero lo hago de todos modos. El resultado son experiencias que cambian mi ser interior. Echemos un vistazo a la vida de Gedeón. En el libro de los Jueces leemos al respecto: "Yahveh miró a Gedeón y le dijo: "Te doy un encargo: ¡ve y rescata a Israel del poder de los madianitas! Tú tienes la fuerza para hacerlo". "Pero, ¿cómo voy a salvar a Israel?", gritó Gedeón. "Mi clan es el más pequeño de Manasés, y yo soy el más joven de nuestra familia"". (Jueces 6:14-15) Gedeón tenía creencias como: "No soy lo suficientemente bueno". y, "Soy demasiado joven". almacenadas en su interior. Por lo tanto, no confiaba en absoluto en sí mismo para esta misión de Dios. Pero finalmente confió en Dios a pesar de la discrepancia de sus propios sentimientos. Como resultado, Gedeón sanó sus falsas convicciones interiores y experimentó una increíble victoria militar sobre el hostil pueblo madianita: "Los madianitas, amalecitas y otros pueblos del este se habían extendido por el valle como una nube de langostas. Sus camellos eran tan numerosos como las arenas del mar. [...] Dividió a sus 300

soldados...". (Jueces 6:12,16) "Los madianitas habían sufrido una severa derrota, ahora no desafiaban a los israelitas. Durante cuarenta años, mientras Gedeón vivía, hubo paz en la tierra". (Jueces 8:28)

¿Conoces al profeta Jeremías? También él, por una falsa convicción interior, trató de impedir que Dios lo utilizara: "Pero yo respondí: "¡Oh no, Yahveh y Dios mío! No tengo experiencia en hablar, pues soy demasiado joven"". (Jeremías 1:6) Jeremías también decidió confiar en la palabra de Dios y tuvo la experiencia de presentarse ante los reyes para ser el portavoz de Dios. En la Biblia encontrarás a muchos otros hombres y mujeres que, en contra de sus convicciones internas de fe, confiaron en la palabra de Dios y pudieron decir al final: "Me alegro de haberme atrevido". Al final de este capítulo, me gustaría contarte un incidente de mi vida. Hace unos seis años, Dios nos abrió la mente a mi esposa y a mí acerca de ir a la escuela bíblica. Sentí las palabras de Dios muy claramente y fui muy conmovido por ellas. Para mi esposa y para mi, fue un verdadero "momento de Dios". Pero entonces surgieron en mí creencias erróneas, tales como: "No puedes desperdiciar dos años así y no hacer nada (en el sentido profesional, carrera, ...)". "No merezco que otra persona trabaje duro y pague para que vayamos a la escuela bíblica". ... Hubo algunas objeciones en mí, como las hubo con Moisés. Pero nos "mudamos". De hecho, pasamos dos años en familia en una escuela bíblica y experimentamos muchas cosas buenas. También nos abrió el camino al ministerio de Josué (www.josua-dienst.de) en Strittmatt, donde ahora vivimos y trabajamos. Pero fue necesaria mi decisión de confiar en las palabras de Dios y dejar a un lado mis fuertes convicciones internas. Resumen: Así que vemos que podemos meditar, reflexionar sobre las promesas de Dios de Su Palabra, o recordar situaciones en las que hemos experimentado cosas maravillosas con Él, o damos pasos de confianza hacia Su Palabra y a través de esta experiencia cómo reescribimos nuestros corazones y sustituimos las mentiras por la verdad. Espero que te des cuenta de que es tu responsabilidad lo que experimentas, pero también que sientas que los "caminos" hacia una vida de libertad y abundancia no son complicados y confusos. No, al contrario. En realidad es muy sencillo. Intensifica tu relación con Él y conectarás tu corazón más y más con Su corazón y conseguirás un corazón indiviso.

¿Cómo sé si mi corazón ya cree?

Como el agua es espejo de la cara, así el corazón es espejo del hombre. Proverbios 27:19. A través de las herramientas prácticas que hemos aprendido, como las promesas de Dios, las promesas bíblicas, los nombres de Dios, las experiencias personales con Dios y la experiencia positiva a través de la confianza, podemos reescribir la raíz de nuestros problemas, nuestros recuerdos destructivos, y así sanar nuestros corazones. Pero, ¿cómo podemos saber si nuestro propio corazón ya cree ciertas cosas o no? Esto lo revela la respectiva emoción más fuerte que sentimos en una determinada situación. Esto revela lo que nuestro corazón cree. Con la ayuda de las siguientes cinco preguntas del corazón, puedes comprobar los motivos de tu corazón para obtener una visión del estado de tu corazón. ¿Cómo funciona este test del corazón? Tómate tu tiempo, ve a un lugar tranquilo, cierra los ojos y hazte cada una de las preguntas. Presta atención a los sentimientos que te provoca cada pregunta. La emoción más fuerte te muestra lo que hay en el fondo de tu corazón. Lo mejor es que escribas brevemente lo que pensaste o sentiste durante cada pregunta del corazón para que puedas meditar sobre ello más tarde y reescribir tu corazón si es necesario.

Pregunta nº 1 del corazón

¿Cuál es tu primer sentimiento, tu primer pensamiento, tu primera reacción cuando surge un problema en tu vida? Este sentimiento, pensamiento, reacción te muestra lo que hay en tu corazón.

Posibles sentimientos, pensamientos, reacciones podrían ser: "Oh no, esto siempre me tiene que pasar a mí". "Sé que no me aceptarán". "Sabía que saldría mal". Si simplemente tienes un sentimiento, pensamiento o reacción que no es alegre y positiva, entonces sabes que tienes un

corazón perverso: "El que tiene un corazón... perverso no halla el bien" (Proverbios 17:20). Un corazón sincero, en cambio, ¡encuentra el bien en cualquier circunstancia! Si has hecho este inventario de tu corazón y ves más problemas que oportunidades, más obstáculos que victorias, más gente en tu contra que a tu favor, ... entonces el problema está en tu corazón y en ninguna otra parte. No está en otras personas ni en tus circunstancias.

Pregunta nº 2 sobre el corazón

Una segunda pregunta para saber si tienes un corazón perverso o sincero: ¿Es natural para ti confiar en Dios? Posibles escenarios: Tu coche se avería mañana y no tienes dinero para arreglarlo. He elegido usar la palabra "malvado" porque es la más usada en contexto en los más de 800 pasajes de la Biblia. Las palabras "apóstata" y "malhumorado", por ejemplo, también se utilizan como sinónimos. Mañana pierdes el trabajo y no sabes cómo pagar las facturas. En tales casos, ¿qué es más natural para ti: quejarte o confiar en Dios? Si para ti es normal confiar en Dios, entonces tienes un corazón sincero. ¿O tu primera reacción es algo así como: "Oh, Dios, ¿por qué siempre me tiene que pasar esto?". Entonces tu corazón está mal y necesita sanación.

Pregunta nº 3 sobre el corazón

Una tercera pregunta para saber si tienes un corazón perverso o un corazón sincero: Cuando te dicen que tienes que hacer algo que es muy difícil para ti y no tienes experiencia en ello. ¿Cuál es tu primer sentimiento, tu primer pensamiento y tu primera reacción? Imagina las dos situaciones siguientes

a) Tienes que dar una conferencia en nombre de tu empresa ante más de 1.000 personas sobre un tema que desconoces. ¿Cuál es tu primer sentimiento, tu primer pensamiento y tu primera reacción?

b) ¿Y si Dios te dice que debes ir a África, a una zona habitada por musulmanes? ¿Y la iglesia no puede apoyarte económicamente? ¿Cuál es tu primer sentimiento, tu primer pensamiento y tu primera reacción? Si crees en la Palabra de Dios y te alineas con lo que Dios dice de ti, tu primera reacción cuando te pidan que des la charla de la empresa será esta: Sonreirás y te sentirás súper bien porque lo sabes y lo sientes: "Todo lo puedo en Aquel que obra en mí con su poder". (Filipenses 4:13) Dirás: "Será una charla brillante. El público estará muy entretenido. El Espíritu de Dios obrará a través de mí". Tienes mucha suerte de que te hayan preguntado por esto. E ir a África suena muy desafiante, pero estoy en Cristo y por lo tanto todo saldrá bien. Con un corazón sincero encontrarás lo bueno en todas las situaciones y circunstancias.

Pregunta nº 4 del corazón

Cierra los ojos mientras piensas lo siguiente: "Soy amado por Dios". "Soy muy hermoso". "No podría ser más perfecto". "Soy amable y aceptado". "Soy muy especial". Abre los ojos. ¿Qué pensaste cuando oíste esto? ¿Qué sentiste? ¿Quizá no sentiste nada o sentiste algo de tristeza? Lo importante es: "¡Sé sincero!". Tienes que saber lo que siente tu corazón, de lo contrario no podrás cambiarlo. Puedes saber lo que realmente cree tu corazón por las emociones que afloran, en este caso en las preguntas formuladas. Si no te sientes amado por Dios, no crees que eres bello, etc., entonces todavía no hay fe en tu corazón; a lo sumo tienes dogmas en la cabeza, pero no pueden hacer nada.

Pregunta nº 5 sobre el corazón

Cierra los ojos y piensa en lo siguiente: "Piensa en tu situación económica". "Piensa en tu matrimonio". "Piensa en tus hijos". "Piensa en tu futuro. Los próximos días, meses, años...". "Piensa en tu infancia." "Piensa en tu madre, en tu padre, cuando tú mismo eras un niño." "Piensa en tus días de escuela." "Piensa en un compañero de trabajo". ...

Esta lista podría ampliarse a voluntad, especialmente con personas con las que tengas problemas y en las que sea necesario el perdón y la reconciliación. ¿Qué pensamientos, sentimientos y reacciones observas? ¿Has sentido emociones fuertes por alguno de estos temas? Lo que sientas es lo que cree tu corazón.

Resumen: Las emociones más fuertes que surgen en ti muestran lo que realmente cree tu corazón. Se puede engañar a la gente y también a ti mismo, pero nunca al corazón. El corazón encuentra una forma de expresarse: a través de adicciones o de buenas intenciones (pero no puedes cumplirlas), a través de ataques de ansiedad, de arrebatos de ira, etc. Te animo a que repases cada una de las preguntas del corazón con regularidad. Pueden ayudarte a tener un corazón indiviso. Este ha sido el último capítulo de la parte práctica de este libro. En el próximo capítulo me gustaría adentrarte en cómo es una vida de abundancia. ¿Cómo se reconoce? ¿Cómo se manifiesta esta vida divina? Sirviéndome de la primera Iglesia, de los primeros cristianos, de los que nos habla la Biblia, intentaré acercarnos a ello.

7 Una vida en la plenitud de la Nueva Alianza

"El que cree en mí (Jesús) hará las cosas que yo hago; más aún, hará cosas mayores". Juan 14:12

¿Qué aspecto tiene una vida moldeada por la comprensión de la Nueva Alianza? Si una vida abundante es el efecto de la Nueva Alianza, ¿cómo se manifiesta en lo visible? Si se nos promete una vida marcada por el poder, los milagros y los signos a través de la obra redentora de Jesús, ¿cómo se manifiesta esto en términos concretos? Todas estas preguntas pueden responderse de manera impresionante con la ayuda de los primeros cristianos, de los que nos habla la Biblia en los Hechos de los Apóstoles. A esta primera Iglesia pertenecían hombres como Pedro y Juan, que estuvieron en el camino con Jesús día tras día durante más de tres años. Lo experimentaron de primera mano y pasaron algún tiempo con Jesús después de su muerte y resurrección. Estoy seguro que un entendimiento del Nuevo Pacto fue revelado a ellos, el cual encontro una gran salida en sus vidas. En muchos lugares del libro de los Hechos leemos cómo fue este resultado. He seleccionado y recopilado algunos de estos pasajes. Te animo a que leas los versículos bíblicos con las "gafas de la nueva alianza". Pídele al Espíritu Santo que desbloquee estos versículos para ti y abre conscientemente tu corazón para recibir las verdades contenidas en ellos, que también pueden encontrar expresión en nuestras vidas. La primera iglesia "Las personas que aceptaron su mensaje fueron sumergidas en agua el mismo día. Así, aquel día, unas tres mil personas se añadieron a la congregación de Dios. Así organizaron su vida cotidiana: tomaron como norma de vida la enseñanza de los mensajeros empoderados de Jesús. Compartían sus vidas unos con otros, partían solemnemente el pan y se entregaban a la oración. Toda la gente estaba asombrada, sobre todo porque los apóstoles realizaban muchos signos y prodigios. Todos los que así vivían confiados en Dios se orientaban hacia el objetivo común y lo veían todo como propiedad común. Vendían sus posesiones y bienes y los repartían entre todos según si alguno tenía necesidad. Día tras día se reunían en gran unanimidad en el recinto del templo. Y en las casas partían solemnemente el pan y comían con regocijada alabanza y con el corazón puesto en Dios. Alababan a Dios y eran muy respetados por todo el pueblo. Y él, el Señor mismo, iba añadiendo día a día gente que aceptaba su salvación". (Hechos 2:41-47) ¡Un milagro conmovedor! "Pero Pedro dijo: "Oro y plata no tengo; pero lo que tengo os daré. En el nombre de Jesucristo de Nazaret, levántate y anda". Y tomando al paralítico por la mano derecha, le ayudó a levantarse. En el mismo instante se le fortalecieron los pies y los tobillos; de un salto se puso en pie y empezó a andar. Siguió a Pedro y a Juan hasta el atrio exterior del templo, corrió alrededor, saltó de alegría y dio gracias a Dios a gran voz." (Hechos 3:6-8) "Pero muchos de los que habían oído el mensaje pusieron su confianza en Jesús. Así que el número de creyentes aumentó a unos cinco mil." (Hechos 4:4) "Pero Pedro y Juan replicaron: "Si es justo a los ojos de Dios obedeceros a vosotros más que a él, Dios, juzgadlo vosotros mismos. Es sencillamente

imposible que no hablemos de lo que hemos visto y oído". Pero los amenazaron aún más y luego los dejaron ir porque no veían manera de castigarlos a causa del pueblo. Pues todos daban gloria a Dios por lo que había sucedido". (Hechos 4:19-21) "Cuando terminaron de orar, el lugar donde se habían reunido tembló, y todos quedaron llenos del Espíritu Santo. Así que contaron el mensaje de Dios despreocupada y abiertamente." (Hechos 4:31)

Una comunión fructífera

"Toda la gran multitud de los que creían en Jesús tenía un solo corazón y una sola alma. Ninguno de ellos decía que sus bienes le pertenecían sólo a él. No, compartían todas sus posesiones. Mediante poderosos hechos de poder, los apóstoles afirmaron que Jesús, el Señor, había resucitado realmente. Y todos ellos experimentaron el gran poder de la maravillosa gracia de Dios. Ni uno solo de ellos tuvo que vivir en la pobreza, pues todos los que poseían campos o casas los vendieron, trajeron las ganancias y las depositaron a los pies de los mensajeros de Jesús, que habían recibido su poder. Luego, a cada uno se le asignaba lo que necesitaba. Esto es lo que hizo José. Los apóstoles le habían dado el epíteto de Bernabé, que traducido significa "hijo del consuelo".

Pertenecía a la tribu de Leví y había nacido en Chipre. Era propietario de un campo. Lo vendió, vino a los apóstoles con el dinero y lo puso a sus pies". (Hechos 4:32-37) Señales y prodigios "Por mano de los mensajeros de Jesús, que tenían poder para ello, se realizaban muchas señales y prodigios en medio del pueblo. Todos los que creían en Jesús se reunían regularmente en el pórtico de Salomón, en el recinto del templo. Pero ninguno de los habitantes de Jerusalén se atrevía a unirse a ellos. Y, sin embargo, el pueblo los tenía en gran honor. Y más y más gente llegó a creer en Jesús el Señor, sí, una gran multitud de hombres y mujeres se unieron a la iglesia. La gente incluso llevaba a los enfermos a los lugares públicos y los colocaba allí en camillas y colchones. Porque esperaban que, al pasar Pedro, su sombra cayera sobre alguno de ellos. También acudió una gran multitud de las ciudades de los alrededores de Jerusalén. Llevaban a los enfermos y a los aquejados de espíritus malignos, y todos quedaban sanos." (Hechos 5:12-16) "Prendieron a los apóstoles y los echaron en la cárcel pública. Pero un ángel de Dios el Señor abrió de noche las puertas de la cárcel y los sacó..." (Hechos 5:18,19) "Entonces todos los que estaban reunidos en el sumo consejo miraron fijamente a Esteban y vieron que su rostro parecía el rostro de un ángel." (Hechos 5:15) "Entonces apedrearon a Esteban. Pero él invocó a Dios en oración y dijo: "¡Señor Jesús, recibe mi espíritu!". Se arrodilló y gritó en alta voz: "¡Señor, no les atribuyas esta culpa!". Con estas palabras murió". (Hechos 7:59,60) "Cuando volvieron a salir del agua, el Espíritu del Señor Dios se apoderó de Felipe. A partir de ese momento, el ministro de finanzas africano ya no lo vio. Siguió su camino lleno de alegría. Y Felipe fue visto en Asdod. Desde allí recorrió todas las ciudades, compartiendo allí la buena nueva de Dios, hasta llegar a Cesarea". (Hechos 8:39,40) "Allí se encontró con un hombre llamado Eneas, que llevaba ocho años postrado en cama paralítico. Entonces Pedro le dijo: "Eneas, Jesús el Mesías te está curando. Levántate y limpia tú mismo tu lecho". Al instante se levantó". (Hechos 9:33,34) "Aconteció en aquellos días que enfermó y murió. Entonces la lavaron y la acostaron en el ático. [Pedro se levantó y fue con ellos. Cuando llegó allí, lo llevaron al desván. Todas las viudas se le acercaron llorando y le mostraron las ropas, interiores y exteriores, que Dorkas había confeccionado cuando vivía. Entonces Pedro las echó a todas de la habitación y se arrodilló. Rezó, luego se volvió hacia el cadáver y le dijo: "¡Tabita, levántate otra vez!". Ella abrió los ojos y, al ver a Pedro, se incorporó. Él le tendió la mano y la levantó del todo. Luego llamó a todos los que pertenecían a la Iglesia de Dios, incluidas las viudas, y los puso delante de ella con vida." (Hechos 9:37-41) "Uno de ellos, llamado Agabo, se levantó públicamente y, por inspiración del Espíritu de Dios, predijo una gran hambre que se extendería por toda la tierra habitada. Esta hambre sobrevino también en tiempos del emperador Claudio". (Hechos 11:28) "La noche antes de que Herodes fuera a presentarlo para ser juzgado, Pedro durmió entre dos soldados a los que estaba atado con dos cadenas. También había guardias custodiando la prisión

fuera de la puerta. De repente, un ángel de Dios se presentó ante él y una luz brilló en la celda. El mensajero de Dios golpeó a Pedro en el costado y lo despertó con estas palabras: "¡Levántate pronto!". Entonces se le cayeron las cadenas de las manos. Entonces el ángel le dijo: "¡Abróchate el cinturón y ponte las sandalias!". Pedro así lo hizo. Entonces el mensajero de Dios le dijo: "Ponte la ropa exterior y ven detrás de mí". Corrió tras él y así salió al exterior. Al hacerlo, no se dio cuenta de que aquella intervención del ángel era realidad, sino que le pareció como si tuviera una visión. Atravesaron la primera y la segunda guardia y llegaron a la puerta de hierro que daba a la ciudad. Se les abrió sola. Salieron y caminaron por una calle. Entonces, de repente, el mensajero de Dios le dejó". (Hechos 12:6-10)

Cuando leo esto, siento en mí el anhelo de que hoy volvamos a experimentar una vida así, marcada por signos y prodigios sobrenaturales, como algo totalmente "normal". Una vida desde la plenitud de la Nueva Alianza, en la que nosotros, como cristianos, cambiemos el mundo que nos rodea con el poder del Espíritu Santo. Esto requiere un cambio en muchas áreas de nuestro corazón. El disco duro de nuestro corazón necesita ser reescrito. Todas las limitaciones y restricciones en nuestros corazones necesitan ser sanadas mirando lo que ha sido logrado a través de Jesús en la cruz. Estoy seguro que los discípulos de Jesús, como Pedro y Juan, tuvieron sus corazones cambiados durante los tres años que estuvieron con Jesús. Y también sabemos que muchos discípulos se apartaron de Jesús: "Desde entonces muchos de sus discípulos se apartaron de él y ya no le acompañaban." (Juan 6:66) Pero los que se quedaron fueron los que estaban muy cerca de Jesús. Los que estaban unidos a Él en sus corazones. ¡Ellos cambiaron el mundo después de la ascensión de Jesús! La Nueva Alianza y todas las bendiciones divinas que se derivan de ella también están disponibles para nosotros. Por eso, más que cualquier otra cosa, debemos guardar nuestro corazón, pues es la fuente de nuestra vida. Más que cualquier otra cosa, convence a nuestro corazón con las verdades de Dios. Más que cualquier otra cosa prepare nuestro corazón ahora para permanecer firme en todas las situaciones de la vida, no importa cuán desafiantes sean. Es nuestro corazón el que debe conectar con el corazón de Dios. Y esa es tu tarea y la mía. Pero, ¡es posible! Nos espera un viaje del corazón. ¿Estás preparado?

9. material extra

Bono #1 Promesas de Dios 1 Corintios 1:2 a los santificados en Cristo Jesús....

Yo soy santo (apartado para Dios).

Efesios 2:6: ...y nos resucitó juntamente con él, y trasladó a los [lugares] celestiales en Cristo Jesús.

Soy trasladado a lugares celestiales, tengo acceso a la morada de Dios.

Filipenses 3:14 que consiste en la participación en el mundo celestial al que Dios nos ha llamado por medio de Jesucristo. Estoy llamado a participar del mundo celestial.

Colosenses 1:14 Por medio de él, Jesucristo, somos redimidos; por medio de él nuestros pecados son perdonados. He sido redimido y mis pecados han sido perdonados.

Gálatas 5:1 Cristo nos ha liberado para que vivamos como hombres libres.

Cristo me ha liberado. En el Nuevo Testamento encontramos muchas de estas promesas de Dios. Como se describe en el capítulo 6, ahora usted mismo puede encontrar estas promesas de Dios en la Biblia y reflexionar sobre ellas.

Bono nº 2

Nombres de Dios

Jehová El-Emunah / El HaNe'eman - el Dios Fiel

Deuteronomio 7:9 Sabe, pues, que Jehová tu Dios es el Dios verdadero, el Dios fiel, que guarda el pacto y la gracia a los que le aman y guardan sus mandamientos por mil generaciones; Las dos palabras "El" y "aman" significan que Dios es fiable, firme, estable y digno de confianza. La fidelidad de Dios significa que no cambia. Siempre es fiel a su palabra. Él nos alimenta, nos sostiene y nos guarda. Yahvé Shalom - el Señor nuestra paz

Isaías 9:5 Porque un niño nos ha nacido, un hijo se nos ha dado; y el dominio reposa sobre su hombro; y llaman su nombre: Admirable, Consejero, Dios Fuerte, Padre Eterno, Príncipe de Paz.

Romanos 15:33 ¡El Dios de la paz esté con todos vosotros! Él es la paz, la salvación, la seguridad, el bienestar, la salud, la prosperidad, la alegría, la perfección, la bondad, el favor, la prosperidad, el descanso, la seguridad de la mente y el cuerpo, la restauración, la felicidad.

Yahvé Zidkenu - el Señor nuestra Justicia

Jeremías 23:6 En sus días se salvará Judá, e Israel habitará seguro; y este es el nombre que se le dará: "Yahveh es nuestra justicia".

Sal 4:2 ¡Responde a mi clamor, oh Dios de mi justicia! En la aflicción me has hecho lugar; ¡ten piedad de mí y escucha mi oración!

2 Corintios 5:21 Porque al que no conoció pecado, por nosotros lo hizo pecado, para que nosotros fuésemos hechos justicia de Dios en él. Yahvé es justicia. Hacer justicia y hacer lo correcto. Justificar, declarar inocente, absolver. Rectitud ante Dios. Yahvé Zidkenu nos revela cómo y en qué grado somos aceptados por Dios, limpiados en la sangre del Cordero y vestidos con el manto blanco de justicia que recibimos por medio de Jesús.

10. consejos para el libro

Vivir en la plenitud de la Nueva Alianza - Reinhard Hirtler El autor no quiere convencer en absoluto al lector creyente de que llegue a ser perfecto, sino de que disfrute ampliamente de lo perfecta que es la alianza de Dios con él.

Vida sin límites - Reinhard Hirtler ¿Qué significa exactamente para mi vida cotidiana cuando Jesús dice "Consumado es"? ¿Puedo vivir una vida sin límites? Dios dice claramente: ¡SÍ!

En este punto me gustaría referirme al modelo HeartSync - un camino hacia un corazón indiviso. El objetivo de este modelo es que todas las partes de nuestro corazón se acerquen a Jesús y se sincronicen con Él. Si quieres saber más, sigue el enlace https://www.heartsync.eu/.

Echa un vistazo a nuestra página web www.josua-dienst.de. Allí encontrarás más información. ¡Esperamos verte allí!

Palabras sanadoras

Escucha atentamente, mi querido hijo, todo lo que te enseño y presta atención a todo lo que tengo que decirte. Llena tus pensamientos con mis palabras hasta que penetren profundamente en tu espíritu. Entonces, cuando hayas interiorizado mis palabras, impartirán verdadera vida y radiante salud a lo más íntimo de tu ser. Así que, ante todo, cuida la disposición de tu corazón, pues afecta a todo lo que eres. Busca el bienestar de tu ser más íntimo, porque de ahí mana la fuente de la vida.

Proverbios 4:20-23